

令和7年度前期(4月～9月)募集!



健脳体操

椅子に座っての体操がメインになります。

日時：第2・4木曜日(全12回)

① 13:00～14:00

② 14:15～15:15

場所：多目的ホール

講師：YMCAより講師派遣(向田先生)

対象：どなたでも

参加費：1回200円(保険代金含む)

毎回、参加当日のお支払いとなります。

募集人数：①②それぞれ25名程度

募集期間：3月6日(木)～27日(木) (多数の場合は抽選)

※初めての方は体験をおすすめいたします。

運動のしやすい服装・靴、長めのタオル、飲み物をお持ちください。

※お申し込み後、長期でお休みされる方は必ずご連絡ください。



お申込み・お問い合わせ 横浜市本牧原地域ケアプラザ

TEL：623-0971 / FAX：623-0977

担当：三好 ・ 米澤

