

＊ ケアプラザ デビュー 大歓迎 ＊

# ストレッチ教室①



体を動かすことに不安のある方、

まずはストレッチで体を動かしてみませんか？



＊日時 毎月第1月曜日 10:00～11:00

＊対象 概ね60歳以上の方

＊参加費 500円（保険代込み）

＊定員 25名

＊持ち物 動きやすい服装・室内履き・飲み物

＊場所 いずみ野地域ケアプラザ  
多目的ホール

☆申込受付中☆

＊講師 生田目 小春（なまため こはる）氏  
（有限会社 ビアウェイク所属  
神奈川介護予防・健康づくり運動指導士）



※ストレッチ教室①②の重複参加はできません。

＊＊ 令和7年度 日程 ＊＊			
4月7日	5月5日	6月2日	7月7日
8月4日	9月1日	10月6日	11月3日
12月1日	1月5日	2月2日	3月2日

<お申込み・お問い合わせ>

いずみ野地域ケアプラザ ☎ 045 (800) 0322