

きらきら健康ストレッチ



ストレッチは、筋肉・こりをほぐし血行促進、転倒防止など健康的な日常生活を送る上で大切です。

ゆっくりと身体を動かして、心と身体をリフレッシュしましょう！

☆ 日時：毎月第1・3 金曜日

13:30 ~ 14:30 詳細日程は裏面参照

☆ 場所：戸部本町地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

☆ 講師：片山 礼子 氏

☆ 定員：25名 ☆ 参加費：200円

☆ 対象：西区在住で概ね60歳以上の方

☆ 持ち物：飲み物、フェイスタオル



【お申し込み・お問い合わせ先】

横浜市戸部本町地域ケアプラザ

☎ 045-321-3200 (担当：木村・小野寺)



～ 令和5年度 日程 ～

※日程は都合により変更になる場合があります！！

4 月
7日, 21日

11 月
3日, 17日



5月19日

12 月
1日, 15日

9 月
1日, 15日

6 月
2日, 16日

1 月
5日, 19日

10 月
6日, 20日

7 月
7日, 21日

2 月
2日, 16日



8 月
4日, 18日

3 月
1日, 15日