

中山地域ケアプラザに行こう！

700円

事前
申込み



土曜ヨガ

毎月 第3土曜日 に開催しています。

今までケアプラザに行ったことがないという方、大歓迎！

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時間：16:00 ~ 17:00

対象：女性 定員：13人

申込開始日：第1土曜日 10:00より 翌月分受付（先着順）

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物、マスク、
ヨガマット（バスタオルでも可）

講師：YUKA 氏（ヨガインストラクター・アーユルヴェーダセラピスト）



令和5年度 開催予定日

4月 15日 (土)	10月 21日 (土)
5月 20日 (土)	11月 ^{第2週} 11日 (土)
6月 17日 (土)	12月 16日 (土)
7月 15日 (土)	^{2024年} 1月 20日 (土)
8月 19日 (土)	2月 17日 (土)
9月 16日 (土)	3月 16日 (土)



緑区地域福祉保健計画

「みどりのわ・ささえ愛プラン」

地域の活動及び
交流の機会・場づくり



SDGs

3 すべての人に
健康と福祉を



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当：田中

☎ 045-935-5694