

リズムにのって体と頭を使う楽しい体操です♪



令和6年度募集！

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

前半終了後掃除

② 14:15～15:15

後半終了後掃除

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

募集期間：定員になり次第締め切り

※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