

はじめての ケアプラザデビュー

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歳以上で
初めてケアプラザの事業に参加する方

*参加費 400円（保険代込み）

*定員 15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

☆申込み受付中☆

*講師 生田目 小春（なまため こはる）氏
（有限会社 ビーアウェイク所属
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5年度 日程 **			
4月3日	5月1日	6月5日	7月3日
8月7日	9月4日	10月2日	11月6日
12月4日	1月（お休み）	2月5日	3月4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