

# リフレッシュ体操



前半は床に寝てストレッチなどを行い、後半は音楽に合わせて体を動かすなどの体操を行なっています。

- 日時** 毎月 第1・第3木曜日 13:30~15:00
- 場所** 横浜市矢向地域ケアプラザ 多目的ホール
- 定員** 20名程度 ※矢向・江ヶ崎にお住まいの方優先
- 対象** おおむね60歳以上の方
- 持ち物** マスク着用、手拭いもしくは薄手のフェイスタオル2枚  
バスタオル1枚、動きやすい服装、飲み物
- 参加費** 250円/各回 (保険料・講師謝金一部として)



## 【令和7年度 リフレッシュ体操 日程】

4月	3日・17日	10月	2日・16日
5月	1日・15日	11月	6日・20日
6月	5日・19日	12月	4日・18日
7月	3日・17日	令和8年 1月	15日 ※1日は休み
8月	7日・21日	2月	5日・19日
9月	4日・18日	3月	5日・19日



お申込・お問い合わせは  
横浜市矢向地域ケアプラザ  
☎045-573-0020



ホームページ  
はこちら  
←