

令和8年度前期(4月~9月)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

② 14:15~15:15

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名程度

募集期間 : **3月5日(木)~26日(木)** (多数の場合は抽選)

※初めての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

