

＊ ケアプラザ デビュー 大歓迎 ＊

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歳以上の方

＊参加費 500円（保険代込み）

＊定員 25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

2月10日(火)より
申込受付開始

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