

初めての方向き

かるがも健康体操教室

同世代の地域の仲間と
一緒に健康作り！
座って行う健康体操です。

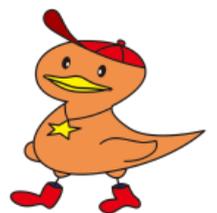


<2026 年度開催予定>

第1木曜日 13時30分 ~ 14時45分

第1回	第2回	第3回	第4回	8月 お休み	第5回
4/2	5/7	6/4	7/2		9/3
第6回	第7回	第8回	1月	第9回	第10回
10/1	11/5	12/3	お休み	2/4	3/4

- 講師：神田 三枝子 先生（健康体操指導者）
- 会場：横浜市星川地域ケアプラザ
かるがも 2階 多目的ホール
- 持ち物：飲み物・汗ふき用タオル*動きやすい服装で参加してください。
- 参加費：各回 200 円（講師料・保険料）
- 対象：概ね 60 才以上の方
- 定員：18名 登録制（応募多数の場合は抽選）
- 申込：3/12（木）10時から3/18（水）15時まで
電話または窓口にて受付
- 抽選発表：3/19（木）窓口掲示・ホームページ掲載



お問い合わせ

横浜市星川地域ケアプラザ 電話（333）9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。