

シニアリトミック

音楽に合わせて体を動かしてみませんか！！

令和8年度（10月～3月）のご案内

日時：毎月第4月曜日（全6回）
13時30分～14時30分

場所：多目的ホール

講師：松平 光代 先生

定員：20名（先着順）

対象：65歳以上の高齢者

参加費：1回200円

（保険代含む、毎回当日のお支払い）

申し込み期間：8/24(月)～

人数に達するまで受付可

●ケアプラザにご来館の上、またはお電話にて
お申し込みください。



お問い合わせ 本牧原地域ケアプラザ 045-623-0971

担当：三好・根本

