

令和8年度 第1期

いつまでもいきいきと、笑顔で過ごすために…
身体を動かしてみませんか？

体操教室



先着25名

おおむね65歳以上の方対象

日時：毎月第2・第4水曜日（全6回）

令和8年 4月8日・22日

5月13日・27日

6月10日・24日

時間：10時～11時30分

会場：新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：日本健康運動指導士会

神奈川県支部 和田 宏子先生

ストレッチ、筋トシ、脳トシを講師指導のもと実施します！

参加費：3000円（全6回分、保険料込み）

※コース初日に、申込書と一緒にまとめていただきます

※定員になり次第締め切ります

【お問い合わせ・申し込みは、窓口かお電話でお願いします】

新子安地域ケアプラザ ☎ 045-423-1701

切り取り

R8.4月～6月の体操教室に継続して 参加します ・ 参加しません

お名前（ ） 電話（ ）