

# となりのえんがわ

6/17(火) 13:30~14:30

## 「健康体操をしよう」



身体を動かすことは、筋肉を鍛える以外に気分転換につながるといわれています。今回は、普段体操をする習慣のない人でも、無理なく身体を動かすので安心です。  
心と身体をリフレッシュしませんか？

＜場 所＞いきいきセンター金沢 2 階 多目的研修室

＜対 象＞おおむね 60 歳以上の方

＜定 員＞25 名（お申込み受付順）

※予約なしの方は当日参加できません

＜参加費＞なし

＜講 師＞片野坂 千春 氏

＜持ち物＞飲み物、タオル



当日体調の悪い方はご遠慮ください

※5 月 21 日より、お申込み受付致します。



お申し込み お問合せ

横浜市泥亀地域ケアプラザ

TEL : 782-2940

