

はつらつ体操

どなたでも気軽に楽しめる内容の健康体操！
定期的に体を動かしながら
心も体もはつらつと過ごしましょう！

日時 毎週水曜日 ※第3水曜日を除く

9:30~10:20

場所 横浜市霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール2

講師 佐藤 美和 先生

申込み 窓口・電話・公式ラインにて

対象 おおよそ65歳以上 **定員** 15名(先着順)

参加費 10回まで無料 ※10回目以降はOB会への卒業等、運動習慣を
継続できるように相談させていただきます。

持ち物 動きやすい室内履き・フェイスタオル・マスク
水分補給の飲み物



■ お問い合わせ ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

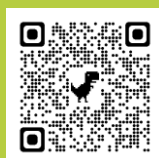
☎045-920-0666

横浜市緑区霧が丘3-23 担当:木下・苫米地

詳しくは、ホームページをご覧ください

→<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>

※車・バイクでの来館はご遠慮ください



■ LINE公式アカウント ■

霧が丘地域ケアプラザ
のLINE公式アカウント
ができました！講座の
お申込みも簡単、便利♪

お友達登録をお願いいたします😊

