



自主事業から立ちあがりました！



健康体操クラブ

転ばぬ先の体力づくり。
体のほぐしを中心とした体操を行なっています。
いつまでも若々しく元気に暮らせるよう、
明るく、楽しく、無理なく、自分の健康のために、
参加してませんか？

日にち：毎月第2・第4月曜日

時間：10時～12時

場所：新橋ケアプラザ 多目的ホール

定員：15名ほど

参加費：1か月1,200円※ 持ち物：運動靴・飲み物

講師：日本ヨガ協会協会認定インストラクター



※9月、10月、11月、12月分を
まとめて月初め支払いとなります。
途中参加の方はご相談ください♪

＊お申し込み・お問い合わせ＊

横浜市新橋地域ケアプラザ

地域活動交流まで ☎813-3877

