

～肩こり・膝痛・腰痛予防運動～

健康サポート体操

姿勢と呼吸を整えながら
楽しく体を動かしましょう！



開催日:4月7日(月)

(毎月第1月曜日開催 祝日はお休み)

開催時間:10:00～11:00

場所:屏風ヶ浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象:地域の方

参加費:300円/回(保険加入代込み)

定員:15名(先着順)

申込み:受付中

持ち物:飲み物・上履き



動きやすい服装でお越しください

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

045-750-5411



ご不明な点などございましたらお気軽にお問合せください