

# らくらく体操

関節を柔らかくすることで、  
歩くこと・座ることを「らくらく」にしましょう。

10月11日(水)  
10時30分~11時45分

- 場所 : 翠風荘 大広間  
定員 : 30人(定員次第締切)  
持ち物 : フェイスタオル  
申込 : 9月11日(月) ~  
電話または直接申し込み  
講師 : 瀬角志津子  
(日本ボディポテンシャル協会・介護予防体操指導士)



老人福祉センター 横浜市翠風荘

〒247-0024 横浜市栄区野七里 2-21-1

☎ 045-891-4141

60歳以上で、本人またはお子さん・お孫さんが市内在住の方