

らくらく体操

11月8日 (水)

10時30分～11時45分

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。

場所: 翠風荘 大広間

定員: 30人 (定員次第締切)

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)

申込: 10月11日(水)～ 電話または直接翠風荘へ



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

☎ 891-4141

栄プールの隣り



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