

# 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。

**12月13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 : **11月11日(土) ~**  
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

☎ 891-4141 栄プール隣り

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