

# 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。

1月10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 : 12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

横浜市栄区野七里 2-21-1

☎ 891-4141 栄プールの隣り