

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。

2月14日(水)
10時30分~11時45分

- 場所 : 翠風荘 大広間
定員 : 40人(定員次第締切)
持ち物 : フェイスタオル
申込 : 1月11日(木) ~
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

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