

# 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。

## 3月13日(水)

### 10時30分~11時45分



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)

場所	翠風荘 大広間
定員	30名(定員次第締切)
持ち物	フェイスタオル 飲み物
申込	2月11日(月)~ 電話か直接翠風荘へ

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 駐車場 栄プール隣り



※ 60歳以上で 本人かお子さん・お孫さんが市内在住の方