

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

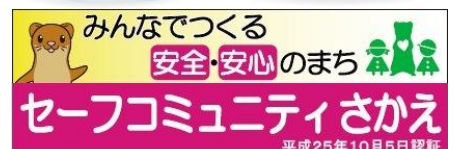
(日本ボディポテンシャル協会
介護予防体操指導士)

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	1月11日(金)~ 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