



らくらく 体操

11月13日（水）

10:30～
11:45

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）



関節を柔らかくすることで、
歩くこと
座ること
「らくらく」にしましょう！

場所	翠風荘 大広間
定員	30名(定員次第締切)
持ち物	タオル・飲み物
申込	10月11日～ 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