

横浜市若葉台地域ケアプラザ ゆるやかな体操に参加しませんか ～どなたでも無理なく座ってできる体操です～

①または②どちらかの体操をお選びいただきお申込みください

① ゆるやか体操（午前コース）

日程 ☆ 10月2日(月) ～ 3月26日(月)

毎週月曜日（祝祭日を除く）

時間 ☆ 10:30～12:00まで

内容 ☆ 前半：体操 後半：茶話会（菓子付）

参加費 ☆ 300円（当日お支払いください） 定員 ☆ 25名



② らくらく体操（午後コース）

日程 ☆ 10月2日(月) ～ 3月26日(月)

毎週月曜日（祝祭日を除く）

時間 ☆ 13:30～14:30まで

参加費 ☆ 200円（当日お支払いください） 定員 ☆ 25名

◆ 会場 ◆

若葉台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

◆ 対象者 ◆

おおむね75歳以上の方、ご自分でケアプラザまで通える方

◆ 申込期間 ◆

9月4日(月)10:00～9月14日(木)14:00まで

◆ 申込方法 ◆

来館窓口にて受付

応募多数の場合は抽選となります

結果は9月22日(金)までに封書にてご連絡いたします

< お申込み・お問合せ >

若葉台地域ケアプラザ 担当) 関

TEL 045(923)8831