

若葉台地域ケアプラザ

「けあぷら体操」

午前の部・午後の部

～少人数で安心、座位で無理なく参加できる体操講座です～

講座内容：ストレッチや軽い筋トレ

開催日時：令和6年12月から令和7年3月末の4か月間

(4か月ごとに募集)

原則隔週月曜日(2週間に1度)、午前・午後の部いずれか

午前の部・・・10：30～11：30

午後の部・・・13：30～14：30

対象者：若葉台在住の75歳以上の方

ご自身で歩いて来館できる方

肘掛けがない椅子で、体操中座位を保てる方

講師：午前の部 金子景子 氏

午後の部 松永恵美子 氏

参加費：300円

持ち物：上履き・水分

定員：各回20名(抽選)

申込：令和6年11月11日(月)11：00～11月18日(月)15：00 来館にて受付



<問合せ・申込>横浜市若葉台地域ケアプラザ 923-8831

担当：地域活動交流 関