

横浜市若葉台地域ケアプラザ 自主事業

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8年8月から11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

場 所：若葉台地域ケアプラザ 多目的ホール

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

定 員：各回 20 名

※申し込み多数の場合は抽選となります。

申 込：令和7年7月6日(月)11：00～7月13日(月)15：00 来館にて受付

※落選の方には7月15日（水）以降にご連絡いたします



《 問合せ・申込み 》

横浜市若葉台地域ケアプラザ

☎ 9 2 3 - 8 8 3 1 担当) 地域活動交流