

いつまでもいきいき元気に若々しく！いっしょに体操しませんか？

いきいき体操

IKI IKI★TAISO

10/11 

11/8 

12/13 

10/25 

11/22 

12/20 

時間 10:00~11:00 会場 ゆうやけ公園

(東山田3丁目3-15 のちめ不動交差点そば すき家の角を曲がってすぐ！)

参加者募集中！



健康づくりに最適な季節到来!!
ラジオ体操と、気功や呼吸法を取り入れたオリジナル体操で、楽しみながら健康づくりができるプログラム。講師の織茂先生が丁寧に指導します。はじめての方でも大丈夫!!

当日の飛び込み参加、おひとりさまのご参加、何か運動したいと思う方、どなたでも大歓迎!!
1回だけのお試し参加ももちろんOK!!
どうぞお気軽にご参加ください。

- 参加費：100円（当日お支払）※雨天中止
- 飲み物・タオル・動きやすい服装で



～ここに笑顔がある～

私たちは個人情報保護法を順守します

【申込み・問合せ】東山田地域ケアプラザ ☎045-592-5975

【いきいき体操 会場案内図】



住所：東山田3丁目15

のちめ不動交差点そば。すきやの角を曲がった先にある公園です。

～ここに笑顔がある～
東山田地域ケアプラザ

【東山田地域ケアプラザ ご利用案内】
利用時間／月～土曜日9：00～21：00
日曜／祝祭日9：00～17：00

【申込み・お問い合わせ】
〒224-0024 横浜市都筑区東山田町270番地
電話 045-592-5975

※私たちは個人情報保護法を順守いたします。

