

ストレッチ&ハマトシ講座

男性も運動初心者の方も大歓迎！！
楽しく、体を動かして 体も心もポカポカに♪



平成30年12月12日(水)

10:00~12:00

場 所：北山田小学校コミュニティハウス 和室

対象者：おおむね65歳以上の高齢者

人 数：15名程度 参加費：無料

持ち物：動きやすい服装でお越し下さい
飲み物、汗拭きタオル

申 込：東山田地域ケアプラザ窓口または電話（10月9日～受付）

～ ここに笑顔がある ～
東山田地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒224-0024 横浜市都筑区東山田町270番地
電話:045-592-5975
当プラザでは個人情報保護法を遵守しています



ご案内地図



駐車場をご用意しておりません、誠に恐れ入りますが公共交通機関をご利用の上お越し頂きますようお願い申し上げます。

