

# 親子ストレッチ

毎月第4（火）と第2（土）に開催します！  
皆で楽しく過ごしましょう！！



**日時 第1回 10月24日（火）17時00分～18時30分**

**第2回 11月11日（土）13時30分～15時00分**

**場所 鴨志田地域ケアプラザ**

**内容 音楽に合わせてストレッチとエアロビクス**

**対象 横浜市内在住の障がい者（概ね18歳以上）とその家族**

**定員 10組**

**参加費 各回 一家族1000円**

**申込み お電話または来所にて受け付けます（各回前日〆切）**

＜お問い合わせ・申込＞

鴨志田地域ケアプラザ

青葉区鴨志田町547-3

電話（961）6911

