

シルバーリハビリ体操

—体操教室たんぽぽ—

筋肉・バランス・姿勢・転倒防止・肩こり・腰痛・膝痛などに効果のある気軽に簡単にできる複合体操です
体操指導は『理学療法士』が行いますので体力に自信のない方でも大丈夫！
まずはお気軽にご見学ください!!



日時 月2回 第2・4火曜日 14:00～15:00
場所 横浜市鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費 3000円/3ヶ月
(その他、1年度保険料約1200円)

<お申し込み先>

横浜市鴨志田地域ケアプラザ 担当 地域交流
青葉区鴨志田町547-3 電話045-961-6911

