

みんなで
楽しく！

はまちゃん体操

「はまちゃん体操」は2006年より今日まで横浜市内で広く親しまれてきました
この体操はいつまでも「笑顔」「元気」のある生活を続けていくことを目的に制作された体操です！
気軽にできる運動プログラムになっているため楽しく参加できます！

会場： 鴨志田地域ケアプラザ「ラウンジ」
日時： 毎週火曜日 10:10～10:30
持物： 上履き 参加費無料
申込は不要ですのでお気軽にお集まりください

こんな時にもおススメの体操です！

- ・準備体操として
- ・ウォーキング前のストレッチとして
- ・肩こりや四十肩や腰痛予防として
- ・飛行機でのエコノミー症候群予防として

＜お問い合わせ＞
鴨志田地域ケアプラザ
☎045-961-6911

