



ひまわり



～健康体操の集い～



いつまでも、健康で若々しくいるためにみんなで楽しく体を動かしましょう！！

フィットネスインストラクターの先生が無理なく優しくご指導します！

日時： 毎月第1・3水曜日

13：30～15：00

場所： 鴨志田地域ケアプラザ

会費： 3カ月毎に3000円と

年間保険料

対象： 概ね60歳以上の方

申込： 電話か来所にてお申し込みください



★お問い合わせ・お申し込み★
横浜市鴨志田地域ケアプラザ
☎ 045-961-6911