

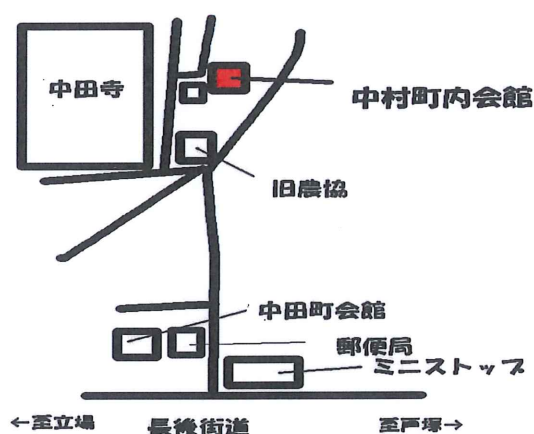
ふきのとう(体操教室)のご案内

みなさんは、毎日元気で過ごしていくために、ご自分で何かしていることがありますか？

中村町内会館にて転ばないための体操を、みんなで楽しく開いています。
もっと元気になりたい方、みんなと一緒に健康づくりをしましょう！

- 開催日 : 第1・第3火曜日
時 間 : 午後1:30~3:00
場 所 : 中村町内会館
講 師 : 瀧 京子先生(地域指導員)
参加費用 : 会館利用費と保険料、講師料で 1回300円(6回分、計1800円)を初回に集めさせていただきます
持ち物 : 動きやすい服装、タオル、上履き、飲み物、ヨガマット又はバスタオル

<案内図>



中村町内会館
住所：中田北 2-12-9
※駐車場はございません

ご希望の方は、踊場地域ケアプラザ地域包括支援センターまでご連絡下さい



横浜市踊場地域ケアプラザ
地域包括支援センター 直通

電話 : 045-801-2922