

わくわくクラブ（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？

地域では、色々な体操教室やサロンなどが開かれています。戸塚苑自治会館では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

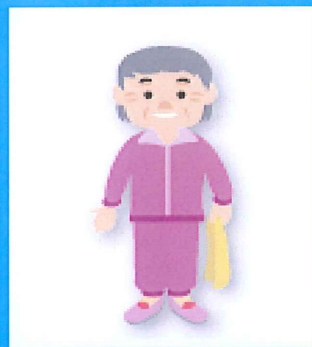
場所：戸塚苑自治会館

参加者：戸塚苑及び近隣町内にお住まいの方

講師：池田 由美子先生（地域指導員）

参加費用：会館利用費と保険料、講師料で 1回400円（6回分、
計2400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



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

電話：045-801-2922

FAX：045-801-2923