

心も身体もはつらつと！！

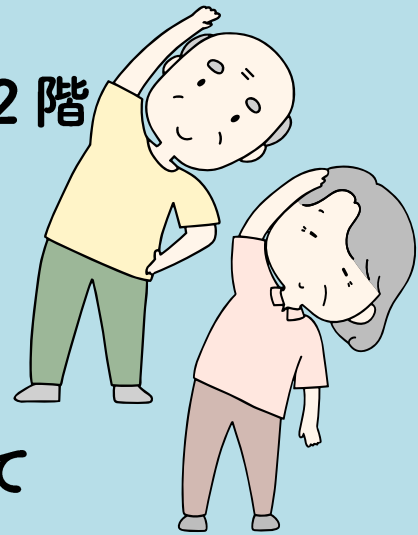
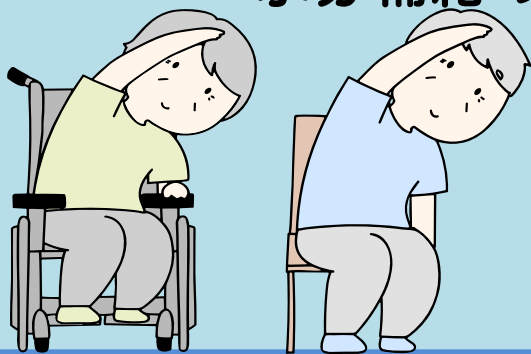
# はつらつ体操

どなたでも無理なく、気軽に楽しめる健康体操です。  
定期的に身体を動かす習慣を身に付けて  
いつまでも健やかな毎日を過ごしましょう！

**日時**

毎週水曜日 ※第3水曜日、祝日を除く

9:30~10:20

**場所**横浜市霧が丘地域ケアプラザ2階  
多目的ホール2**講師** 佐藤 美和 先生**申込み** 窓口・電話・公式LINEにて**対象** おおよそ65歳以上 **定員** 15名(先着順)**持ち物**動きやすい室内履き・フェイスタオル・  
水分補給の飲み物**参加費**  
**10回まで無料**※10回目以降はOB会への卒業等、運動習慣を  
継続できるように相談させていただきます。

■お問い合わせ■ 車・バイクでのご来館はご遠慮ください

■LINE公式アカウント■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ  
横浜市緑区霧が丘3-23  
担当：北村  
TEL: 045-920-0666

詳しくは、ホームページをご覧ください↑

<https://www.foryou.or.jp/corp4/kirigaokahoukatu/>霧が丘地域ケアプラザの  
LINE公式アカウント  
が出来ました！講座のお  
申込みも簡単・便利♪お友  
達登録もお願いいたしま  
す😊