

前 期

運動 初心者向け！

★参加調整事業★

# 運動初心者



# トライコース

日 時：全6回 (毎月、1回)

① 4月11日(月)	② 5月 9日(月)	③ 6月13日(月)
④ 7月11日(月)	⑤ 8月 8日(月)	⑥ 9月12日(月)

10:30 ~ 11:15

講 師：健康運動実践指導者・宝塚歌劇団出身 **彩景じゅん先生**

場 所：たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

対 象：年齢は問いません・御身体の不自由な方や介助の方もぜひどうぞ！ ※主治医から運動を勧められている方

定 員：25名 受付は先着順です



参加費：無 料 ※連絡無く2回休んだ場合は退会扱いとします

申し込み：お電話か、窓口でお申し込みください

\*\*\*\*\*お問い合わせ・お申し込み先\*\*\*\*\*

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎910-5211