

前期

運動 中級者向け！

★参加調整事業★

ボールで体操！



ボールを用いた簡単な体操です。

健康増進や、体力維持を目指す方へ！



日時：全6回、継続事業（毎月、1回）

① 4月14日(木)	② 5月12日(木)	③ 6月 9日(木)
④ 7月14日(木)	⑤ 8月11日(木)	⑥ 9月 8日(木)

13:00 ~ 14:00

- 講師：健康運動指導士・介護予防運動指導者 **遠山淳子先生**
- 場所：たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①
- 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
- 持ち物：フェイスタオル・水分補給用の飲み物



※動きやすい服装と靴で、ご参加ください。

*****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