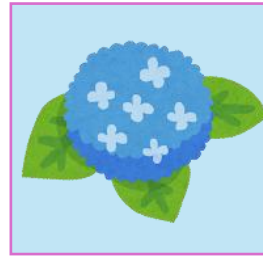
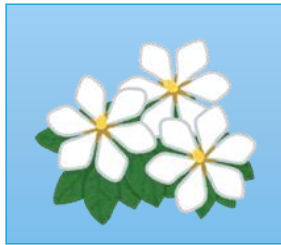


足の衰え予防

～イスを使った体操で筋力アップ～



- 日程： 6月25日(木)
時間： 10時～11時30分
募集： 15人(60歳以上)先着
参加費： 500円
持ち物： 汗拭きタオル、飲み物、運動用の靴
申込み： 5月11日(月)9時～
電話または来館
講師： 片野坂 千春氏(金沢区街の先生)

かんたん【いすヨガ】
で筋力をつけよう!

ストレス軽減
リフレッシュ
疲労回復に

場所を選ばず
らくらく筋力アップ

※いただいた個人情報は、今回の事業実施における事務処理のみに使用いたします。そのほかの目的で利用することはありません。

柳町コミュニティハウス
住所:236-0026 横浜市金沢区柳町 1-3
電話・FAX: 045-785-2403
ホームページ <https://officekanazawa.org/yanagi/>

