

楽しく続ける！



セラバンド体操

セラバンドは、薄いゴムベルトのような形をした健康運動器具です。
セラバンドの伸び縮みを利用して、筋肉や骨盤を無理なく鍛える運動です。
楽しみながら、運動してみませんか。

日時 平成29年7月28日（金） 13時30分～15時

（開場は13時）

講師 株式会社ランドネクサス 理学療法士

会場 緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室

対象 横浜市在住の60歳以上の方30名

参加料 無料（動きやすい服装、フェイスタオル、飲料水を持参）

申込方法 7月11日（火）から先着順

電話もしくは直接来館の上お申し込みください。

電話 985-6323

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘
住所 横浜市緑区十日市場町825-1
電話 985-6323
担当 野村