



お兄さんと一緒に！ 「はつらつ！体づくり」

体も気持ちもスッキリ体操。楽しく体を動かしてみませんか。
誰にでもできる運動で生活しやすい体を作りましょう。

- 日時 令和4年3月24日（木） 10時～12時
- 講師 田沼 宣大 先生（柔道整復師）
- 会場 老人福祉センター 横浜市緑ほのぼの荘 3階大広間
- 対象 横浜市在住の60歳以上10名 先着順
- 参加料 無料（動きやすい服装でお越しください）
- 持ち物 フェイスタオル、バスタオル、飲み物
- 申込方法 3月3日（木）～3月20日（日）まで
緑ほのぼの荘へ電話もしくは直接来館の上、お申込み
下さい。 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
担当 野村

感染症対策のため延期あるいは中止になることもあります。