

身体もここもリラックス。免疫アップにもつながりそう！



ゆったりストレッチ体験会

参加費無料

免疫を高めて寒い冬を乗り越えるコツを
学びましょう！

日程

*第1期～第4期とも、内容は同じです。

*ご参加いただけるのは、ご希望の期間 ひとつ のみとなります。

第1期	12月10日・24日(水)	締切：11月30日
第2期	1月14日・28日(水)	締切：12月27日
第3期	2月11日・25日(水)	締切：1月31日
第4期	3月11日・25日(水)	締切：2月28日

時間

14：30～16：00

場所

緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室

定員

各期、先着10名程度

持ち物

タオル、飲み物

*動きやすい服装、また、
靴下か室内履きをご着用ください。

横浜市 緑ほのぼの荘



045-985-6323

お申込み先

[申込開始] 11月12日(水)～

〒226-0025

[受付時間] 9時15分～16時30分

横浜市緑区十日市場町825-1

[休館日] 第3月曜日

- ・参加希望の期間を ひとつ 選んでお申込みください。
- ・必ずご本人がお申込みください。
- ・お申込みの締切は、開講前月の末日です(12月は27日)。
- ・お電話の他、ご来館によるお申込みも受け付けております。