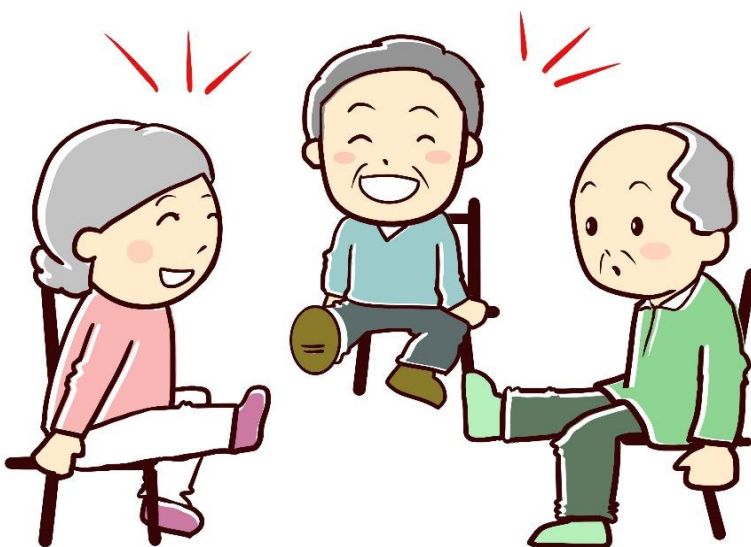


健康体操

【運動】は血流の改善、食欲増進、腸の働きが活発になる、気分が爽快になるなど様々な効果があります。運動不足を解消するためにも、まずは簡単な体操で身体を動かすことから始めましょう。

健康度アップ！健康寿命を延ばしましょう。

- ◆開催日...毎月第3土曜日 13:00~13:45
- ◆場所.....多目的ホール
- ◆定員.....15名程度
- ◆対象.....40歳以上
- ◆申込.....予約不要
- ◆服装.....動きやすい服装
- ◆持ち物...室内履き、タオル、水分等



お問い合わせ
横浜市東本郷地域ケアプラザ
TEL.045-471-0661

YMCCA  みつかる。
つながる。
よくなっていく。