

東本郷地区健康づくり委員会 主催

第5回健康講座

入場無料

LET'S かんたんダンス フィットネス

今回の内容：健康ストレッチ・エクササイズ、
ダンスフィットネス、リラクゼーション

2025.
3.2 SUN
10:00-11:15

講師

鵜殿真理子氏

プロフィール
トータルフィットネス
コーディネーター
様々なフィットネスプログラムにラフター（笑い）を取り入れ、オリジナルの楽しいフィットネスをお届けしています。横浜市内の医療機関、高齢者施設、養護学校、地域ケアプラザの介護予防事業、精神科回復施設等実施しています。対象者（子供から高齢者、障害のある方）に合わせ、脳活性化プログラムやダンス、歌を取り入れ心と身体
の健康づくりのお手伝いをします。



場所 みどりハイム

対象 立って動ける方

定員 40名

締切 定員に達するまで

持ち物 動きやすい服装
飲み物、履物
タオルなど

申込み先

東本郷地域ケアプラザ
045-471-0661

