

いきいきとした生活を続けるために・・・残筋を増やそう！

季節☆感じ隊



お待たせいたしました！今年も楽しく**体力づくり**をしませんか？

世代関係なく、参加者みんなと一緒に体も頭も若返りましょう♪



① 夏

日時：6月11日（土）10時～12時

集合：新橋地域ケアプラザ

定員：20名

参加費：100円（保険料含む）

内容：はまちゃん体操・ヨガ・懐メロ

*アコーディオン伴奏で歌います♪

持ち物：タオル・飲み物・室内運動靴

動きやすい服装でお越しください



② 秋

日時：9月12日（月）10時～12時

集合：新橋地域ケアプラザ

定員：30名

参加費：50円（保険料含む）

内容：はまちゃん体操・ウォーキング

*西が岡3丁目公園周辺まで歩きます。

持ち物：タオル・飲み物・昼食

動きやすい服装でお越しください

③ 冬

日時：12月12日（月）10時～14時

集合：新橋地域ケアプラザ

定員：30名

参加費：200円（材料費・保険料含む）

内容：脳トレ・調理

*わいわい楽しく過ごしましょう！

持ち物：タオル・飲み物

クリスマス会を行います



随時受付中！！



☆活動時間やプログラムの詳細は、各コースによってことなります。
ご自分の都合に合わせて選択してください！

次年度へ続く！

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市新橋地域ケアプラザ

横浜市泉区新橋町 33-1

☎813-3877

