

自主事業からたちあがりました。

参加者大募集

フィットネスサークル

月に一度ワンコイン

運動している方もしていない方も気軽に、
楽しく身体を動かしてリフレッシュしませんか？
その月によって体操のメニューが変わります。

日程: H24.11月4日、12月2日

H25.1月6日、2月3日、3月3日の日曜日

時間: 10時30分～12時00分

場所: 新橋地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 1回 500円(5回で2500円)

定員: 15名ほど

申込: 新橋ケアプラザ受付かお電話で♪

持ち物: 運動靴、飲み物、必要に応じてダンベル↓

(中身入り 500ml ペットボトル第八日)

講師: 日本フィットネス協会認定インストラクター



途中参加やお試し体験の方も大歓迎♪

お問合せ・お申込み
横浜市新橋地域ケアプラザ

☆地域活動交流

Tel : 813-3877



* 駐車場がありませんので、公共交通機関を利用してお越し下さい。