

# 浦舟



全4回

## ちよっこっと



# 運動くらぶ

第1回目は、テニスボールを使用した**足トレ初級編**！  
お身体のコリを一緒にほぐしましょう！！

日時：4月25日(火) 13:00~14:30

場所：多目的ホール

対象：身体を動かしたい方

定員：先着10名

参加費：**300**円

※健康グッズプレゼント付き

講師：西山 友萌氏

(ホグレルスペース横浜阪東橋店)

申込日時：4月4日(火)10:00~

※第2回目は7月25(火)の予定です。今後の詳細は随時  
チラシにてお知らせします。



〈講師 西山氏〉

※不織布マスク着用をお願いします。

※参加費はお釣りのないようお願いいたします。

※感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

【お申し込み先】浦舟地域ケアプラザ ☎045-261-3315