



らくらくらく  
**体操**

**2月12日（水）**

10:30～  
11:45

**講師 瀬角 志津子**（日本ボディポテンシャル協会 介護予防体操指導士）

関節を柔らかくすることで、  
歩くこと  
座ること  
「らくらく」にしましょう！

場所	翠風荘 大広間
定員	30名(定員次第締切)
持ち物	タオル・飲み物
申込	1月11日～ 電話か直接翠風荘へ

老人福祉センター 横浜市翠風荘  
横浜市栄区野七里 2-21-1  
☎ 891-4141 駐車場 栄プール隣り

※ 60歳以上で、本人かお子さん・お孫さんが市内在住の方