



# らくらく 体操

7月13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！



感染症対策のため  
延期あるいは  
中止になることもあります

場所	翠風荘 大広間
定員	25名(定員次第締切)
持ち物	タオル・飲み物
申込	6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 fax 891-4143

駐車場（無料）の確保はできません、公共交通機関をご利用ください

※ 60歳以上で、本人かお子さん・お孫さんが市内在住の方