



# 体操

12月13日(水)

10:30~11:45



関節を柔らかくし、  
歩く・座るを  
「らくらく」にしましょう!

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)

場所	翠風荘 大広間
定員	25名(先着順)
持ち物	タオル・飲み物
申込	11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