ひばりエクササイズ

2026年

12/11(金)

10:00~11:30

立位でも座位でもOK

美空ひばりさんの曲に合わせて
ストレッチやエクササイズをとり
いれ、楽しみながら体を動かし
ます♪





12月の曲は・・・「川の流れのように」
「愛燦燦」

場所	翠風荘　中広間
定員	20名(先着順)
持ち物	室内用運動靴・タオル 飲み物
申込	11月11日(水)~
	電話か直接翠風荘へ

講師:　三浦　妙子
健康運動指導士
介護予防指導員講師

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がご利用できます