

令和6年度

介護予防 のびのび体操

第1・第3木曜日

時間 午後13:30～14:30

場所：山下地域ケアプラザ

※のびのび体操は月2回に変更します

※祝祭日はお休みです

※4月から参加費が300円になります

みんなで一緒に運動をしましょう。

健康を維持するためには、

『運動』 『栄養』 『人とのつながり』



※飲み物、タオル、室内履き

参加費：1回 300円

問い合わせ先・連絡先

横浜市山下地域ケアプラザ

包括支援センター：薄葉

TEL：045-931-6275