

# げんき 元輝体操



椅子を使った体操です。音楽に合わせてゆっくりからだをのばし、徐々にテンポアップ、じわっと汗をかいてきます。ふだん運動していない方でも大丈夫。月1回の気軽な運動習慣にしませんか。

申込み不要！  
直接会場にお越しください。

## 【日 程】毎月 第3日曜日

4月17日	7月17日	10月16日	1月15日
5月15日	8月21日	11月20日	2月19日
6月19日	9月18日	12月18日	3月19日

## 【場 所】1階 機能回復訓練室



## 【時 間】13時30分～14時20分

## 【持ち物】上履き 外履き入れ袋 飲み物



○ご来館の際はマスクの着用をお願いします。

また、ご入館の際、検温ならびに手指消毒にご協力ください。

○軽運動に適した服装でお越しください。



お問い合わせ

老人福祉センター 横浜市ユートピア青葉

〒227-0044 青葉区もえぎ野4-2（藤が丘駅徒歩10分）

☎045（974）5400