

# 健康づくり お楽しみ講座

～楽しく体を動かそう！～



日時：令和8年5月8日(金) 10:00～11:00

場所：横浜市樽町地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：メガロス綱島 佐藤 優太先生

内容：椅子に座ってできる、シニア向けの体操

費用：無料

定員：15名（要予約、先着順） ※4月10日(金)～予約受付開始

持ち物：飲み物、内履き、フェイスタオル、筆記用具

問い合わせ・申し込み先：横浜市樽町地域ケアプラザ

045-532-2501