

いつまでも元気に生き生きと！

全身のバランスを鍛えてロコモ(運動器機能低下)を予防

ロコモヨガ

<全2回>



健康寿命を延ばし
もっと笑顔あふれる
毎日を！



動かしづらくなったカラダを
呼吸と一緒にゆっくり動かしましょう！

日 程

7月7日・14日
(毎回 月曜日 全2回)

申込日

6月 16日 (月) 9:30~
※電話申込は 6/17 (火) 9:30~から

時 間

14:00~15:30

持ち物

- ・汗拭きタオル
- ・飲み物
- ・動きやすい服装と靴

対 象

成人 10名

参加費

600円

講師 田辺あゆみ 先生 ヨガインストラクター/介護福祉士

※講座受付初日の申込希望者が定員を超えているときは、抽選となります。



〒230-0048

横浜市鶴見区本町通 4-171-23 潮田交流プラザ2F

潮田地区センター

TEL 045-511-0765



みんなとつながるまちづくり

NPO法人

鶴見区民地域活動協会

(指定管理者)

日頃から顔の見えるつながりを！自治会町内会に加入しましょう！