

潮田地区センター自主事業

全身のバランスを鍛えてロコモ（運動器症候群）を予防

ロコモヨガ

LOCOMO YOGA

全3回

8月2日(金) ・ 8月9日(金) ・ 8月16日(金)

各日 9:30～11:00

潮田地区センター 中会議室

参加費 800円 (成人10名)



申込方法 **定員になりしだい終了**

窓口受付 7月5日(金) 9:30～

電話受付 7月6日(土) 9:30～

椅子を使った
簡単な体操です

健康寿命をのばし
もっと笑顔あふれる毎日を

持ち物

汗拭きタオル、飲み物

※動きやすい服装と靴でお越しく下さい

講師 **田辺あゆみ 先生** ヨガインストラクター/介護福祉士



〒230-0048

横浜市鶴見区本町通4-171-23 潮田交流プラザ21

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！