

玉縄すこやかセンター

すこやか健康体操

日時	12月1、15日（いずれも火曜日） 13：30～15：00
場所	玉縄すこやかセンター 集会室
対象	市内在住の60歳以上の方
定員	8名（申込み順）＊11／16（月）より受付
参加費	無料
内容	日頃の運動不足を解消しませんか？ 日常生活であまり使わない身体の部位を椅子を使ってリズム良く楽しく機能回復しましょう！
持ち物	運動できる服装・タオル・飲み物
講師	講師：岩永 さかえ氏 （介護予防運動指導員）
お申込み お問合せ	玉縄すこやかセンター窓口 電話47-1338



玉縄すこやかセンターのQRコードです。
是非、ご覧ください

<お願い>

一般利用者の駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用下さい。

<場所>

大船駅西口より神奈中バス35系統
「清泉女学院循環 大船駅西口」行き
【玉縄台】下車 徒歩2分