

たかたコミハの

健康体操教室

～もっと元気に～



肩こり、腰痛になりにくい運動を紹介します。
無理なく自分のペースでできる運動習慣を
取り入れてみませんか？

日時

4月7日(火) 10:00～11:30

場所

横浜市たかたコミュニティハウス
会議室 B&C

参加費

100円

持ち物

タオル、飲み物

※当日は動きやすい服と
靴でお越しく下さい

対象者

どなたでも

募集人数

先着20名（事前申込制）

申込方法

3月15日(日)10時～来館窓口にて受付
翌日、13時～電話受付開始【除く3月23日休館日】

介護予防運動指導員。スポーツクラブでトレーナー10年。高齢者運動指導10年。現在、デイサービスで個別機能訓練、港区立介護予防総合センターのインストラクターとして活躍中。



講師 鈴木佳代子 氏

お問合せ：
横浜市たかたコミュニティハウス
〒223-0065
横浜市港北区高田東3-5-17
電話 & FAX：045-531-0023



Instagram



TAKATACH0023