

南寿荘・清水ヶ丘地域ケアプラザ  
・太田地区社会福祉協議会 **共催**

# ハッピーストレッチ 玄米ダンベル体操



日程 5~7月の第2、4水曜日 全6回

5/8 5/22 6/12

6/26 7/10 7/24

時間 14:00 ~ 15:30

会場 2階 大広間

対象 65歳以上の横浜市民

参加費 無料 定員 15名 先着順

申込み 4/11(木)9時から 南センターへ  
南センター 741-8812

- ・玄米の入った、握りやすいダンベルを使った体操です。
- ・イスに座りながらでもできます。

