

予約・申込み  
不要

# 健康体操

## 火曜日担当

中村佳子先生

ボールや体操棒、バランスマットを使用し、筋力アップを目指します。無理せずマイペースに楽しく身体を動かしていきます。シンプルな体操で初心者の方も一緒に体操しましょう！

強度



## 水曜日担当

佐藤幸子先生

リズム体操、セラバンドを使用した筋トレ、ストレッチなど、毎回様々な運動で心と身体を若々しく保ちます。また一人では続けられない体操をみんなで楽しく行い、体力アップ目指します！

強度



日程の詳細は裏面を  
ご覧ください。

時間：14：00～15：00

持ち物：水筒、タオル

運動靴、動きやすい服装

料金：400円

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ



045-577-8210