

新規開校！
短期プログラム

心も体も元気に！

らくトレ



4/21,28 5/12,19,26 6/2

(火曜日、全6回)

10:00 ▶ 11:00

*動きやすい服装、飲み物、タオル持参

場 所

地域ケアルーム・
ボランティアルーム

講師：岩井杏奈さん
(スポーツインストラクター)

参加費

1回400円 (都度払い)

内 容

椅子に座って簡単な体操を行います。
筋力UPを目指しましょう！



3/3 (火) 10:00～ 受付またはお電話で
沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
045-577-8210 (地域交流)