

令和4年度版

ひばり

要予約

エクササイズ

令和4年 4/26(火) 5/24(火) 6/28(火) 8/30(火)
9/27(火) 10/25(火) 11/22(火) 12/27(火)

令和5年 1/24(火) 2/28(火) 3/28(火) (月1回開催予定)

横浜生まれの美空ひばりさんの楽曲に合わせて
ゆっくりと身体を動かし、ほぐしていきましょう♪

時間: 10:00~11:00

場所: 六浦地域ケアプラザ
多目的ホール

参加費: 1回 500円

定員: 20人(予約制)

持ち物: 上履き、外履き入れ、飲み物

講師: 藤田麻里 ひばりエクササイズトレーナー

愛燦燦♪ 川の流れるように♪

などの名曲を聴きながら身体を動かして
脳の活性化を促しましょう♡

コロナ対策にご理解ご協力ください。

・事前検温 ・マスク着用 ・手指消毒

ご予約は: 786-8801

六浦地域ケアプラザ 地域交流



ヨガの講座でも
人気の藤田先生