

令和5年度版

要予約

ひばり

エクササイズ

令和5年★4/27(木) ★5/19(金) 6/27(火) 7/25(火) 8/22(火)

★9/28(木) ★10/26(木) 11/28(火) 12/26(火)

令和6年 1/23(火) 2/27(火) 3/26(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

★13:30~14:30

(時間にお気を付けください)

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♡



ヨガの講座でも
人気の藤田先生

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: 349-5141 六浦地域ケアプラザ 地域交流