

運動不足解消に！ 介護予防に！

# リズム&ピラティス

リズム体操・・・音楽に合わせて行う有酸素運動♪  
血行を促進し脳の認知機能を促進！

ピラティス・・・筋肉に働きかけるエクササイズで体幹を鍛えま  
しょう！良い姿勢になり、肩こりや腰痛予防に！

令和5年 11月30日(木)

月1回開催

12月28日(木)

令和6年 2月22日(木)

3月28日(木)

時間：10:00～10:45

対象： 地域の大人の方

定員： 25名(先着予約順) 立って体操のできる方

参加費：1回 500円

場所： 横浜市六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物： 飲み物、すべりにくい運動靴、外履き入れ、タオル、水分、  
運動のできる服装でお越しください。

講師： フィットネスインストラクター・ATRIナショナルトレーナー  
藤田麻里先生

お申し込み方法

電話または来館にて

感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

横浜市六浦地域ケアプラザ 地域活動・交流事業  
横浜市金沢区六浦5-20-2

Tel.045-349-5141 おかけ間違いにご注意下さい

