

ゆがみ解消！

身体が喜ぶストレッチ

(春の6回コース)

作業療法士によるストレッチで硬くなった関節や筋肉を緩め、
ゆがみを直して姿勢をすっきり整えましょう。

日 時 : 4月10日・24日 5月8日・22日
6月12日・26日 (水曜全6回)
10:00~11:30

場 所 : つづき緑寿荘 大広間

対 象 : 横浜市在住 60 歳以上の方

定 員 : 先着 20 名

参加費 : 600 円 (全回分)

講 師 : 山根 真梨子 氏 (作業療法士)

持ち物 : 飲み物・汗拭きタオル・靴下・動きやすい服装

横浜市老人福祉センター利用証、または本人確認証

申込方法 : 3月11日(月)9時から電話か窓口で申込み



発行/都筑センター

(老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘)

住所/横浜市都筑区葛が谷 2-1

電話/ 045-941-8380

<https://www.yokohamashakyo.jp/ryokuijusou/>

休館日/毎月最終火曜日



※お預かりした個人情報は、本事業以外で
使用いたしません。

※個人情報の取り扱いについては横浜市
社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」
に基づいて、適切にその管理をします。