

楽しい脳トレ運動

～ライフキネティック～

ストレス解消！記憶力アップ！

笑って楽しみながら行えるエクササイズです。

◆令和4年4月～令和5年3月 毎月第3水曜日
9時30分～11時00分

4月20日	10月19日
5月18日	11月16日
6月15日	12月21日
7月20日	1月18日
8月17日	2月15日
9月21日	3月15日



- ◆会場：ユートピア青葉 大広間（畳）
- ◆対象：60歳以上の横浜市民
- ◆申込み：毎月25日より電話または窓口にて先着順【定員20名】
(定員になり次第締め切り)

◆参加費：30円

- ・ご来館の際はマスクの着用をお願いします。
- ・またご入館の際、検温ならびに手指消毒にご協力ください。
- ・活動は畳の上なので上履きは不要です。館内土足禁止となっておりますので必要な方はスリッパをお持ちください。

老人福祉センター横浜市ユートピア青葉

〒227-0044 青葉区もえぎ野4-2（田園都市線藤が丘駅より徒歩10分）

Tel 045-974-5400 Fax 045-974-5405