

令和6年度版

要予約

ひばり

エクササイズ

令和6年	4/12	5/10	6/14	7/12
	9/13	10/11	11/8	12/13
令和7年	1/10	2/14	3/14	

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♪

日 時： 毎月第2金曜日
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 空きがあれば当日もOK)

持ち物： かかとのついた室内運動靴、飲み物

講 師： 藤田麻里 フィットネスインストラクター



藤田先生

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♡

ご予約は:349-5141 六浦地域ケアプラザ 地域交流