

リズム&ピラティス

運動不足解消に！ 介護予防に！

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6年 4/25 5/23 6/27 7/25
 9/26 10/24 11/28 12/26
令和7年 1/23 2/27 3/27

日時： 第4木曜日 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、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



お申込み方法

電話または来館にて

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