

# 栗木サロン

からだを動かして、こころも元気に！

フレイル（体力が弱ってくる状態）の予防のための体操講座です。ストレッチなどを行うことで呼吸が深まり、体がすっきりと整います。

予約不要、参加費無料です。お気軽にお越しください。

2026年

4月22日(水) 体操 三木先生

5月27日(水) 体操 元氣ジム

6月24日(水) 体操 3B体操

9月30日(水) 体操 元氣ジム※(第5週目)

10月28日(水) 体操 三木先生

11月25日(水) 体操 3B体操

12月23日(水) 体操 元氣ジム

※7・8・月 休み

2027年

1月27日(水) 体操 3B体操

2月24日(水) 体操 元氣ジム

3月24日(水) 体操 3B体操



※予定は変更になる場合があります

時間 13:30~14:30

場所 JA 横浜 磯子支店 2階 ホール

<お問合せ>

上笹下地域ケアプラザ  
769-0240