

看護師さんと一緒に 無料・毎月恒例

座ってできるストレッチ体操

開催日時

事前申し込み不要

飛び入り参加大歓迎!!

6月19日 (水)

10時～11時

場所：1階
コリドール

自宅でも簡単に
楽しく続けられる



椅子を使った体操で健康に

終了後、看護師による個別健康相談
もご利用下さい!

● Information ● 横浜市高齢者保養研修施設ふれーゆ

横浜市鶴見区末広町1-15-2
JR 鶴見駅東口から臨港バスで約15分

ふれーゆは世代を問わずお楽しみ頂ける
温水プールと大浴場を備えた施設です

☎ 045-521-1010



ホームページ X(旧ツイッター)