



みなと茶房

地域の誰もが気軽に立ち寄れる交流の場として

『みなと茶房』を開催いたします。

毎回パーソナルトレーナーに参加していただき、腰痛予防体操や椅子に座ったまま行うストレッチなどご指導いただきます。散歩の途中や買い物帰りに、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

イベント：二胡 生演奏



日 時 2025年 10月 21日(火)
13:30~15:00

※はじめの30分はパーソナルトレーナーの相馬先生による体操やストレッチ、後半はお茶とお菓子をいただきながらごゆっくりお過ごしください。

場 所 横浜市西柴地域ケアプラザ 多目的室①
定 員 35名（応募者多数の場合は抽選となります）
参 加 費 300円（お菓子と飲み物がつきます）
応募締切 10月14日（火）

お問い合わせ・お申込み

横浜市西柴地域ケアプラザ

〒236-0012 横浜市金沢区柴町 343 番地の 5

TEL 045-780-1150 FAX 045-780-1153

* お車での来館はご遠慮ください。 *