

いつまでも自分の足で歩きたい！

# 今日から始める！筋力アップ体操



参加費 ¥500

日 程 2026. 4.15 水

時 間 10:00～11:30

会 場 港南公会堂 会議室2

定 員 10名（先着順）

対 象 60歳以上の方

- 動きやすい服装でお越しください
- 簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

お申込 3月11日（水）9:30～  
電話もしくは直接センター受付へ

タオルストレッチや脳トレで、  
楽しく身体を動かしましょう



港南区「街のアドバイザー」

片野坂千春

港南区民活動支援センター



045-841-9361

〒233-0004

港南区港南中央通10-1 港南公会堂棟1階

午前9時～午後5時 休館日：毎週月曜

<https://kounanshien.com>

アクセス：市営地下鉄「港南中央駅」

バス停「港南区総合庁舎前」下車すぐ



※当日の会場は、同じ建物の3Fです