

# ♪ 東林ふれあいセンター ♪

音楽を絡めて、健康体操やストレッチ、リンパ療法やリトミック、呼吸法(腹式)や発声法、歌唱等あらゆる角度から健康維持・老化防止プログラムを学びます。

<毎週木曜・全4回>

## ♪ ヘルスシー ミュージック ♪

10月5日(木) ~ 10月26日(木)  
午前10時 ~ 11時30分

場所

多目的室

対象

60歳以上の方

定員

30人

服装

動きやすい服装  
運動靴

参加料

全4回で2,000円

募集

9月2日(土) ~  
電話又は窓口へ

お医者様から運動を禁止されている方、重度の内臓疾患等を抱えていらっしゃる方はご遠慮願います。

東林ふれあいセンター 電話 042-745-7660  
相模原市南区東林間1-22-17 Fax 042-745-7661

駐車場に限りがございますので、ご来館は公共交通機関、自転車、徒歩  
でお願いいたします。