

毎 日 で き る

簡 単 体 操 講 座

申し込み必要

8月1日より  
受付開始



参加費無料

2025年9月6日（土）

場所

東本郷地域ケアプラザ多目的ホール

時間

10:45～11:45

内容

自宅でできる簡単体操を教えます。  
自宅で行う注意点などを学びましょう。

持ち物

- タオル（長方形）
- 飲み物
- 室内履き

お申し込み先

東本郷地域ケアプラザ

住所：横浜市緑区東本郷5-5-6

TEL：045-471-0661

公式X



公式ホームページ





# L'orange

ラ・オランジュ

## 毎月第3土曜日

### 13:30~15:00



## L'orange カフェとは

### 場所

東本郷地域ケアプラザ  
エントランスホール

誰でも気軽に集まれる場所です。  
お茶を飲みながら相談したり談笑したり。  
過ごし方に決まりはありません。  
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

### 予約

不要

### 参加費

1杯50円

(茶菓子付き)



### 東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

☎ 045-471-0661