

令和8年度 ほどがや地区センターイベントのお知らせ

# リフレッシュ体操

楽しく身体を動かしながら心もカラダもリフレッシュ！  
ストレッチや脳トレ、道具を使ったレクリエーションなど、  
運動習慣のきっかけにいかがでしょうか？

開催日時 10月23日・30日【金曜 全2回】

時間 10:00～11:15

定員 成人 先着15名

持ち物 飲み物・汗拭きタオル

参加費 1,000円／2回

会場 レクリエーションホール  
(中会議室に変更の可能性あり)

申込方法 10月15日 11:00より電話で申込み

【問い合わせ・申し込み】ほどがや地区センター  
(住所) 保土ヶ谷区天王町1-21  
(電話) 045-333-0064

《指定管理者》 一般社団法人 保土ヶ谷区区民利用施設協会