

青葉台コミュニティハウス自主事業

# リラックスストレッチ

～月に一度の簡単ストレッチタイム～

肩こり・腰痛対策に  
体操をしませんか？



日 程： 4/12・5/10・6/14・7/12  
水曜日(全4回)

時 間： 13時00分～14時00分  
会 場： 青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室  
定 員： 一般 20名  
参加費： 2,000円(全回分・保険料を含む)  
持ち物： ヨガマット  
講師： 山本陽子さん(運動指導士)  
申込み： 3/11より 電話又受付(先着順)  
マスクの着用にご協力をお願いします。

青葉台コミュニティハウス「本の家」

TEL 045-981-1400

〒227-0062 青葉区青葉台2-25-4

ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/aoba/>