

活き活き健康体操

肩こい腰痛膝痛予防に

リズムに合わせて体操しませんか

開催日：5月11日、25日
6月8日、22日
7月13日、27日
(第2第4木曜日) 13:30~14:30

講師：宮腰 勝家氏

対象：成人男女

参加費：100円(1回分 含:保険料)

申込方法：当日直接来館申込み(1回のみも可)

持ち物：運動しやすい服装(着替え)、上履き、
飲み物、タオル



あつまる・つながる・笑顔になる

指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会

<http://yokohama-shisetsu.com/>

〒225-0003
横浜市青葉区新石川3-1346
新石川スポーツ会館
電話番号：045-911-9870