

# 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：9月7日、14日

10月5日、12日

11月2日、9日

12月7日、14日

(第1第2木曜日) 13:30~14:45

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



指定管理者  
公益社団法人  
横浜市民施設協会

あつまる・つながる・笑顔になる

<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