

活き活き健康体操

～頭も体もスッキリ!～

開催日：2019年(平成31年)4月～2020年3月
第2 第4 木曜日 13:30～14:45

4月	11日 25日	10月	10日 24日
5月	9日 23日	11月	14日 28日
6月	13日 27日	12月	12日 26日
7月	11日 25日	1月	9日 23日
8月	休み	2月	13日 27日
9月	12日 26日	3月	12日 -

※3月26日はありません



講師：宮腰 勝家氏

(体操・レクリエーション指導員、コグニサイズ普及リーダー)

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)

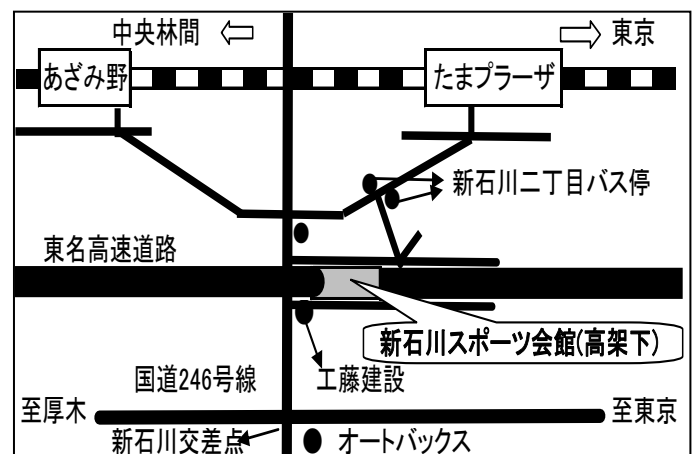
持ち物：運動しやすい服装(着替え)、上履き、
飲み物、タオル

〒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



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/>