

シルバー健康体操



日時 10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・
2023年1/10・1/24・2/14・2/28・3/14
(毎月第2・4火曜日) 全10回

① ゆったり「アクティブ・ストレッチ」9時30分～10時15分
～筋肉を優しく使いながら体を柔らかくしましょう～

② しっかり「アクティブ・ストレッチ」10時35分～11時20分
～筋肉を使いながら体の歪みや振れを整えましょう～

③ みっちり「アクティブ・ストレッチ」11時40分～12時25分
～ゆったりした体操では物足りない方に
みっちり筋肉をつかきましょう～

募集: 60歳以上の男女 各コース55名

参加費: 2,500円(全回分・保険料含む)

申込み: 往復はがきに必須事項をご記入の上、ご送付いただくか、
宛先を記入した返信ハガキを持参の上窓口でお申し込み
ください。9月13日(火)必着

持ち物: ヨガマット(無ければバスタオル)、枕用のタオル他

※必須事項

①講座名「シルバー健康体操」②コース名

③住所④氏名⑤年代⑥性別⑦電話番号



あつまるつながる笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会

お申込み 美しが丘西地区センター
〒225-0001 横浜市青葉区美しが丘西3-60-15
TEL 045-903-9204

指導

山下侑哉 (理学療法士)

新田智裕 (理学療法士)

時任楓太 (理学療法士)

※写真は山下先生

