

シルバー健康体操



日時 4月23日～平成32年3月10日
火曜日全30回

Aコース（らくらくコース） 午前 9時15分～10時

ストレッチ・エクササイズ中心のゆったりしたコース。

Bコース（ゆっくりコース） 午前10時10分～10時55分

体操初心者の方でも安心な身体ほぐしが中心のコース。

Cコース（はりきりコース） 午前11時00分～11時45分

ゆったりした体操では物足りない方、しっかり動きたい方を対象にしたコース。

※Aコース・Cコースの方々には当番制で準備や片付けをお願いしております。ご了承くださいませ。

募集 60歳以上の男女 各コース 95名

参加費 4,000円（全回分・保険料含）

申込方法 往復ハガキ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込み下さい。夫婦等ペアでの参加を希望する場合は2人1組でお申し込みください。**3月26日（火）必着**

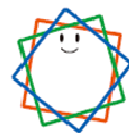
※必須事項 ①講座名「シルバー健康体操」②コース名 ③住所
④氏名 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号

指導 二見倫史：高齢者体力づくり支援士・整体師

永井美和子：高齢者体力づくり支援士・エアロビクスインストラクター

お申込み・お問合せ

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
☎045-903-9204



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-sisetu.com/>