

骨盤ストレッチ

骨盤のゆがみを正常な状態に戻して
肩こりや腰痛の改善に！

日程：2/22 3/1 3/8 3/15 木曜日（全4回）

時間：午後3時15分から4時15分

参加費：1000円（保険料含む）

定員：20人

会場：2階中会議室

※体操の前と後に清掃・机や椅子の片付けなどをお願いします。

申込み：2月11日（日）より ☎045-961-0811

または直接来館にて受付（先着順）



若草台地区センター
横浜市青葉区若草台20-5
TEL045(961)0811

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