

ナイトストレッチ(後期)



★おやすみ前のゆとりの時間・肩こり・腰痛対策に体操しませんか?★

日 程 : 10/10 10/17 10/31 11/7 11/14 11/21
11/28 12/5 12/12 12/19 1/16 1/23 1/30
2/13 2/20 2/27 3/6 (全17回) 水曜日

時 間 : 午後7時 から 午後8時

参加費 : 5,500円(保険料込み)

定 員 : 30人(多数抽選)

講 師 : 山本 陽子 先生

申 込 : 往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・年齢・TELNo.を明記の上
送付、又は返信用はがきを持って窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

締 切 り : 9月5日(水)必着

ナイトストレッチに申し込まれる方は、他の体操系講座(前期)にも
お申し込みいただけますが、この講座のみお申し込みの方、他の
講座落選の方が優先です。

お問合せ: 若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎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