

わかわかシルバー体操(後期)

ゆっくりコース: **65才**以上で体力をつけたい方向き

のんびりコース: **70才**以上でゆったい体を動かしたい人向き

しっかりコース: **60才**以上でしっかり運動がしたい人向き

資格 : 60才以上の区民

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

参加費 : 3,500円(保険料含む)

時間 : A. ゆっくりコース…午前 9 時 20 分から午前 10 時 20 分
B. のんびりコース…午前 10 時 30 分から午前 11 時 20 分
C. しっかりコース…午前 11 時 30 分から午後 12 時 30 分

定員 : A・Cコース 80 名、Bコース 50 名(多数抽選)

申し込み : 往復はがきにコース名・〒・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の
送付、または返信用はがきを持って窓口へ (裏には何も書かないでください)

締切り : **9月5日(水)必着**

シルバー体操に申し込まれる方はエアロビクス・ヨガ・木曜ピラティス
金曜ピラティスにはお申し込みいただけませんが、ナイトストレッチ
タエボーフットネス・姿勢改善エクササイズは重複可です。

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