

2019年度 若草台地区センター自主事業

協力：日本体育大学スポーツキウアセンター
横浜・健志台接骨院

趣味や知識を広げる事業

ひざ痛を予防して 元気に歩こう！



※ひざの痛みがある人→

正しいひざのストレッチや体操で痛みを軽減しましょう！

※ひざの痛みがない人→

ひざの痛みが出ないように将来に備えましょう！

当日は皆さんと一緒に健康になれる体操をご提案させていただきます

日時：2月27日（木）12：30～14：30

場所：若草台地区センター 中小会議室

定員：20名(先着順)

参加費：無料

講師：若松純哉・江尻百那味・小島萌夏

（日本体育大学スポーツキウアセンター）

申込み：1月25日（土）からお電話又は

来館にて先着順に受付

備考：動きやすい服装、タオルを

ご準備下さい



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

若草台地区センター 961-0811