

# わかわかシルバー体操 ～ゆったりコース～

60才以上でゆっくり運動がしたい人向き  
＜日程＞水曜日（全8回）

4月	14	28	
5月	19		
6月	2	16	30
7月	14	28	

資格：60歳以上の区民

参加費：3,000円（保険料込み）

時間：① 9:20～10:10 ② 10:30～11:20

※①または②のどちらかの時間帯をお選びください。

定員：①②各40人（申込み多数の場合は抽選）

講師：山本 陽子先生

申込み：往復はがきに講座名、〒、住所、氏名  
（フリガナ）、年齢、電話番号を明記の上  
送付、又は返信用はがきを持って受付まで。

締切り：3月10日（水）必着

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止される場合がございます。  
また申し込みが定員に満たない時も、開催を中止させていただく場合がございます。  
予め、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※この講座と骨盤ストレッチ・心と体の健康ヨガ・木曜、金曜ピラティスを同時に  
お申し込み頂けません。

お問合せ

若草台地区センター

〒227-0045 若草台20-5 ☎961-0811

