

わかわか健康体操

60才以上の青葉区民優先

水曜日（全10回）

しっかりコース

③ 9:15~10:10

④ 10:30~11:25

10月	12	26
11月	9	30
12月	14	
1月	11	25
2月	8	22
3月	8	

コース
と
時間を
選択

ゆったりコース

① 9:15~10:10

② 10:30~11:25

10月	19	
11月	2	16
12月	7	21
1月	18	
2月	1	15
3月	1	15

参加費：3,000円（保険料込み）

講師：山本 陽子先生 ・ 高力 由美子先生

定員：コース・時間帯ごとに 60人（多数抽選）

申込み：往復はがきに、講座名、住所、氏名、性別、電話番号、年齢、
「第1希望のコース・時間帯」「第2希望のコース・時間帯」を
明記の上送付、又は 返信ハガキ（裏面白紙）を持って窓口へ。

締切り：9月4日（日）必着

※講座前後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い、中止または定員を減らさせていただく場合がございます。また定員に満たないときも、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。

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



あつまる・つながる・笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会