

# 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

- ① 9:15～10:10
- ② 10:30～11:25

4月	5	19
5月	10	24
6月	7	21
7月	5	19
8月	休み	
9月	6	20

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

4月	12	26
5月	17	31
6月	14	28
7月	12	26
8月	休み	
9月	13	27

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：3月5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