

☆おうちでできる☆

# ぴんしゃん元気体操

～元気に歩くためのデューク更家式健康体操～

2月5日・12日・19日(金)

10時～11時半 全3回

参加費:1500円(全回分) 定員:20名(先着)

持ち物:上履き、タオル、飲み物

申込み:1月11日(月)10時～窓口、または電話



## 講師:佐藤 朋子

(デューク更家公認インストラクター)

### <講師プロフィール>

大学で幼児教育を学び、卒業後劇団四季に入団。「ライオンキング」「エビータ」などに出演。退団後、モデルやダンサーとして活動しつつ、デューク更家公認ウォーキングインストラクターの資格を取得。子育て中のママやシニア世代向けのウォーキングレッスンをしている。

山内地区センター

☎045-901-8010



指定管理者

公益社団法人  
横浜市民施設協会