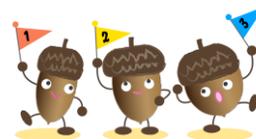




令和6年度 藤が丘地区センター自主事業

一歩前へ踏み出すための

# スクエアステップ エクササイズ



こちらのマットを使います



スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した科学的根拠に基づくエクササイズです。

開催日：9/12、19、26  
(全3回 木曜日)

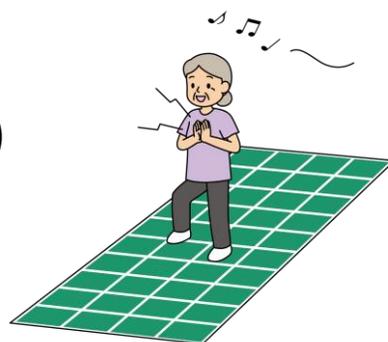
時間：13時～14時

参加費：1,500円

定員：15人

持ち物：上履き(運動靴)、タオル、飲み物

講師：谷川 由香子 (スクエアステップ指導員)  
藤が丘地区センター 健康づくり体操講師



申込方法：8/11～ (先着順)

来館受付 8/11は10時～、8/12以降は9時～

電話 8/11 10時～

WEB 8/11 0時～

**重要!** 受付時間変更になりました。

※1回のお申込みにつき、ご家族分は受付可能ですがご友人分は受付できません。

お問い合わせ

藤が丘地区センター TEL 045-972-7021

ホームページ <https://yokohama-shisetsu.com/fuji>

申込時にご提供いただいた個人情報は本講座に関する連絡等以外の目的で使用することはありません。

駐車場はありませんので、車でのご来館はご遠慮ください。



指定管理者

公益社団法人  
横浜市民施設協会

〒225-0011 横浜市青葉区あざみ野2-9-22-302  
TEL 045-482-9572 FAX 045-482-9573