



令和8年度 藤が丘地区センター自主事業

スロー  
ストレッチで

スローストレッチ(ゆっくりとした体操)はこころと  
体の健康増進に最適です！

# リフレッシュシニア体操

時 間 : 13時15分～14時45分

参加費 : 3,000円(全10回分)

定 員 : 70名

会 場 : 藤が丘地区センター 体育室

講 師 : 上田 宗孝 先生、熊井 久美子 先生

持ち物 : 体育館シューズ、水分補給の飲み物

靴を入れる袋

## ■月曜日■

■4/13、20、27 ■5/11、18、25 ■6/1、8、15、22

申込期間 2/12(木)～28(土) (先着順)

※複数の体操のお申込はできません。

WEB 2/12 0時～

来館受付 2/12は10時～、2/13以降は9時～

電話 2/12は10時～、2/13以降も10時～

藤が丘地区センター 電話 045-972-7021

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以外の目的で  
使用することはありません。

駐車場がありませんので、車でのご来館はご遠慮下さい。

<https://yokohama-shisetsu.com/fuji/>

