

スロー
ストレッチで

夏の

リフレッシュ・シニア体操

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！

日時：令和8年7月6日、13日(月) (全2回)
15時集合、15時20分～16時20分

※前後の時間に準備・片付けのご協力をお願いします

会場：藤が丘地区センター 中小会議室

定員：一般25名

参加費：1,000円(保険料含む)

講師：上田 宗孝 先生

持ち物：水分補給の飲み物



申込方法 6/11(木)～ (先着順)

WEB 6/11 0時～

来館受付 6/11は10時～、6/12以降は9時～

電話 6/11は10時～、6/12以降も10時～

※1回のお申込につき、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、車での来館はご遠慮ください。