



令和8年度 藤が丘地区センター主催事業

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

様々なステップに挑戦し、認知機能向上！転倒予防！
仲間とのつながり、笑顔あふれるエクササイズ。
初めての方、大歓迎!!

開催日：令和8年 7月 2・9日(木) (全2回)

時間：16時 35分～17時 35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

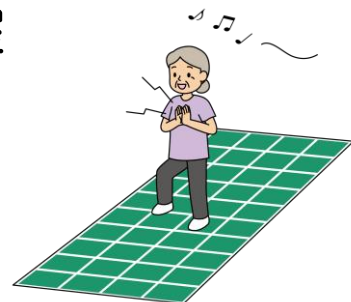
参加費：1,000円 (保険料含む)

定員：24人

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物
靴を入れる袋

講師：谷川 由香子 先生 (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

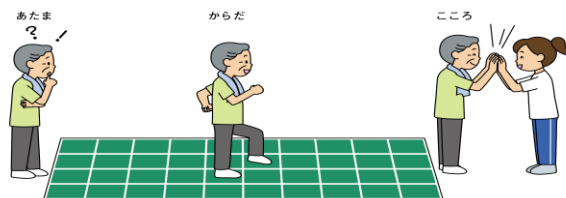


申込方法 6/11(木)～ (先着順)

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