



令和8年度 藤が丘地区センター主催事業

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 : 4,500円(全15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■

■10/19、26 ■11/2、9、16、30 ■12/7、14、21

■1/18、25 ■2/1、8、15、22

申込期間 9/12(土)～30(水) (先着順) ※複数の体操のお申込はできません。

WEB 9/12 0時～

来館 9/12は 9時30分～、9/13以降も9時30分～

電話 9/12は 10時～、 9/13以降も10時～



藤が丘地区センター 電話 045-972-7021 <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。

