

体をうごかさそう！ ～春目前！ワンコイン講座～

① デューク更家式健康ウォーキング

開催日：3 / 4・11(金) 2回講座

時間：10時～11時30分

参加費：1000円(2回分/保険料含む)

講師：TOMO(佐藤朋子)さん

定員：50人



② お試しヨ～ガ

開催日：3 / 4 (金)

時間：13時～14時

参加費：500円(保険料含む)

講師：栗山直美さん

定員：50人



4月から
本講座
スタート!!

③ ミニシニア健康体操

開催日：3 / 18・25 (金) 2回講座

時間：10時～11時

参加費：500円(2回分・保険料含む)

定員：50人

**申込方法：2 / 11 (金) 10時より
センター窓口、電話にて先着順**

お問い合わせ

〒227-0036 横浜市青葉区奈良町1843-11

奈良地区センター TEL 045-963-5380



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

あつまるつながる笑顔になる

<http://yokohama-shisetsu.com>

※ 状況により定員を減らす場合がありますのでご了承ください