

青竹ふみ&ストレッチ

青竹を踏んで足裏を刺激すると、有酸素運動により代謝が上がる
血流が良くなる・内臓の働きがよくなるなどの効果があります。

日 程：1月15日～2月19日（金）／全6回

時 間：9時20分～10時10分

参加費：2,500円（保険料含む）

会 場：美しが丘西地区センター体育室

（換気のため窓を開放しますので

調節のできる暖かい服装でご参加ください。）

定 員：40人

講 師：松沢康代先生

その他：マスク着用☆ヨガマット（転倒防止のため）持参（大判バスタオル不可）☆青竹持参（お持ちでない方には初日に110円で販売します）☆はだしでご参加下さい。

申込方法：①往復はがき。②返信用のはがきを持って直接窓口へ。

③自主事業用メールアドレス（uw2@g07.itscom.net）宛にメールを送信。（必ず件名を「青竹ふみ」としてください。）

※①②③とも必要事項：講座名・^{しめい}氏名・住所・年齢・電話番号と

青竹購入希望の有無を記入。郵便はがきの料金は63円です。

締切：12月20日（日）必着。応募者多数の場合は抽選。



自主事業用メールアドレス
uw2@g07.itscom.net

〒225-0001

青葉区美しが丘西3-60-15

美しが丘西地区センター

問合せ TEL045-903-9204

指定管理者：公益社団法人横浜市民施設協会



あきらめつなぐ、笑顔になる

※お車でのご来館はご遠慮ください。