

# シルバー健康体操



日時 4月12日～9月27日  
(毎月第2・4火曜日／8月休み)全10回

① ゆったり「アクティブ・ストレッチ」9時30分～10時15分  
～筋肉を優しく使いながら体を柔らかくしましょう～

② しっかり「アクティブ・ストレッチ」10時35分～11時20分  
～筋肉を使いながら体の歪みや振れを整えましょう～

③ みっちり「アクティブ・ストレッチ」11時40分～12時25分  
～ゆったりした体操では物足りない方に  
みっちり筋肉をつかきましょう～

募集:60歳以上の男女 各コース55名

参加費:2,500円(全回分・保険料含む)

申込み:往復はがきに必須事項をご記入の上、ご送付いただくか、宛先を記入した返信ハガキを持参の上窓口でお申し込みください。**3月3日(木)必着**

※必須事項

①講座名「シルバー健康体操」②コース名

③住所④氏名⑤年代⑥性別⑦電話番号



お申込み 美しが丘西地区センター  
〒225-0001 横浜市青葉区美しが丘西3-60-15  
TEL 045-903-9204

公益社団法人  
横浜市民施設協会



指導

山下侑哉 (理学療法士)

新田智裕 (理学療法士)

時任楓太 (理学療法士)

※写真は山下先生