

全身ストレッチ体操

全身をストレッチして体のすみずみまで血行を良くしましょう。
生き生きとした体作りに役立ちます。

日程 ~~4/11, 25, 5/9, 23, 6/13, 27, 7/11, 25,~~
~~9/12, 26, 10/10, 24, 11/14, 28, 12/12,~~
1/9, 23, 2/13, 27, 3/12(全20回、8月はお休み)

お詫び

体育室天井工事により
6月20日～10月下旬まで体育室が使用できない為、
シルバー健康体操はお休みとなります。ご不便をおか
け致しますがどうぞよろしくお願い致します。
詳しくは、返信ハガキ・メールにてお知らせいたします。

13



講師: 中井幸江先生

- ◇時間 14時00分～14時45分
- ◇会場 美しが丘西地区センター・体育室
- ◇募集 60人
- ◇参加費 ~~5,000円~~ (全回分・保険料含む)
3,000円
- ◇持ち物 マスク着用・ヨガマット (バスタオルでも可)
運動用上履き

個人に合わせて適切指導致します。無理なく自分のペースを基本に初心の方も上級の方もぜひご参加下さい

- ◇申込方法 ①往復はがきに、必要事項を記入
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(件名に必ず講座名を入れてください)

※必要事項: 講座名・氏名・住所・年代・電話番号

3月14日(火)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



【問合せ】

〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15
美しが丘西地区センター ☎ 045-903-9204

指定管理者: 公益社団法人横浜市民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください