



シルバー健康体操



①コース ゆったり 9時30分～10時15分

②コース しっかり 10時35分～11時20分

③コース みっちり 11時40分～12時25分

4 / 11	4 / 25	5 / 9	5 / 23
6 / 13	6 / 27	7 / 11	7 / 25
9 / 12	9 / 26	10 / 10	10 / 24
11 / 14	11 / 28	12 / 12	
2024 1 / 9	1 / 23	2 / 13	2 / 27
3 / 12	毎月第2・4火曜日 (全 20 13回)		

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、
返信ハガキに
てお知らせい
たします。

募集：60歳以上 各コース60名

参加費：5,000円 (全回分・保険料含む)

3,000円

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14日(火)必着

持ち物：ヨガマット(無ければバスタオル)、枕用のタオル他、運動靴

※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

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



あつまる つながる 笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会