

シニア健康体操

シルバー健康体操から名称を変更しました



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 / 9	4 / 23	5 / 14	5 / 28
6 / 11	6 / 25	7 / 12	7 / 26
3 / 11	3 / 25	2 / 4	2 / 25

ご好評につき

定員に達しました！
～またのご応募をお待ちしております～

毎月第2・4火曜日（全20回）
2月は第1・4火曜日

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）

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12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

※必須事項

- ①講座名「シニア健康体操」②コース名③住所
- ④氏名⑤年代⑥性別⑦電話番号



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

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

