



シニア健康体操



①コース ゆったり 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コース しっかり 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コース みっちり 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いましょ

4/22	5/13	5/27	6/10
6/24	7/8	7/22	9/9
9/30	10/14	10/28	11/11
11/25	12/9	12/23	
2026 1/13	1/27	2/10	2/24
3/10	毎月第2・4火曜日（全20回） 9月は第2・5火曜日		

募集：60歳以上 各コース80名

参加費：5,000円（全回分）

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30日(日)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



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

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