



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

4/28	5/12	5/26	6/9
6/23	7/14	7/28	9/8
9/29	10/13	10/27	11/10
11/24	12/8	12/22	
2027 1/12	1/26	2/9	3/9
3/23	※基本第2・第4火曜日。祝日の関係で9月は第2・第5火曜日、2月は第2火曜日1回のみ。		

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、ご郵送いただくか、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31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

お申込受付開始は3/11 10:00～

※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）

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