

わかわかシルバー体操(中期)

ゆっくりコース: **65才**以上で体力をつけたい方向き

のんびりコース: **70才**以上でゆったり体を動かしたい方向き

しっかりコース: **60才**以上でしっかり運動がしたい方向き

高齢者が楽しめる事業

資格: 60才以上の区民

日程: 9/7 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12
10/19 10/26 11/9 11/16 11/30
12/7 12/14 12/21 (全14回) 水曜日

参加費: 2500円(保険料含む)

時間: A. ゆっくりコース...午前9時20分から午前10時20分
B. のんびりコース...午前10時30分から午前11時20分
C. しっかりコース...午前11時30分から午後0時30分

定員: A・Cコース80名、Bコース50名(多数抽選)

申し込み: 往復はがきにコース名と郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、または返信用はがきを持って窓口へ



シルバー体操に申し込まれる方は他の体操系の講座(中期)にお申し込みできません。お申し込みできるのはひとつだけです。

締切り: **7月20日(水)必着**

お問合せ: 若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5

☎961-0811



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

あつまる・つながる・笑顔になる

<http://yokohama-shisetsu.com/>