

# 心と体の健康ヨガ(後期)

★ヨガは肩こり・腰痛にも効果があるといわれています★



日程 : 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9  
2/16 2/23 3/2 3/9 (全9回) 木曜日

時間 : 午前11時40分 から 午前12時40分

参加費 : 1500円(保険料込み)

定員 : 90人(多数抽選)

申込み : 往復はがきに、講座名・〒・住所・氏名・年齢・電話番号を  
明記の上送付、又は 返信用はがきを持って窓口へ。

締切り : 12月20日(火)

心と体の健康ヨガに申し込まれる方は他の体操系の講座(後期)に  
お申込みできません。お申し込みできるのはひとつの講座だけです。

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

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

