

ナイトストレッチ(後期)

★おやすみ前のゆとりの時間・肩こり・腰痛対策に体操しませんか?★



日程 : 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15
2/22 3/1 3/8 (全9回) 水曜日

時間 : 午後7時から 午後8時

参加費 : 3000円(保険料込み)

定員 : 30人(多数抽選)

シルバー体操で人気の

講師 : 山本 陽子 先生

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、または返信用はがきを持って窓口へ

締切り : 12月15日(木)

ナイトストレッチ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

公益社団法人
横浜市民施設協会

〒227-0045 青葉区若草台20-5

☎961-0811



あつまる・つながる・笑顔になる

