

わかわかシルバー体操(後期)

ゆっくりコース: **65才**以上で体力をつけたい人向き

のんびりコース: **70才**以上でゆったり体を動かしたい人向き

しっかりコース: **60才**以上でしっかり運動がしたい人向き

資格: 60才以上の区民

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

参加費: 2000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12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: 往復はがきに講座名・コース名(ゆっくりコース・のんびりコース・

しっかりコース)・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(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だけです。

締め切り: **12月15日(木)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

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

