

# わかわかシルバー体操(前期)

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**以上でゆったい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 : 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24  
5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 7/5  
7/12 9/6 9/13 (全15回) 水曜日

参加費 : 3,000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)・〒・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 (裏には何も書かないでください)

締切り : **3月8日(水)必着**

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

お問合せ: 〒227-0045 横浜市青葉区若草台20-5

公益社団法人  
横浜市民施設協会



若草台地区センター

☎045-961-0811



あひまる・つなげる・笑顔になる