

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 : 10/4 10/11 10/18 11/1 11/8 11/15
12/6 12/13 12/20 1/10 1/17 1/24
2/7 2/14 2/21 (全15回) 水曜日

時 間 : 午後7時から 午後8時

参加費 : 5,000円(保険料込み)

定 員 : 30人(多数抽選)

講 師 : 山本 陽子 先生

申 込 : 往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・年齢・TELNo.を明記の上

送付、又は返信用はがきを持って窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

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31日(月)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