平成２９年度　若草台地区センター自主事業

高齢者が楽しめる事業

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方向き

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　：　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

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　：　**7月31日（月）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（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：　〒227-0045　横浜市青葉区若草台20－5

若草台地区センター　☎045－961－0811

よこはま健康スタンプラリー

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