

# ナイトストレッチ(前期)



★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 : 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30  
6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11  
9/5 9/12 9/19 9/26 (全17回) 水曜日

時 間 : 午後7時 から 午後8時

参加費 : 5,500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)

締 切 り : **3月15日(木)必着**

ナイトストレッチに申し込まれる方は、他の体操系講座(前期)にも  
お申し込みいただけますが、この講座のみお申し込みの方、他の  
講座落選の方が優先です。

公益社団法人  
横浜市民施設協会

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



あつまる・つながる・笑顔になる