

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

<日程>水曜日（全17回）

10月	9	16	23	
11月	6	13	20	27
12月	4	11	18	
1月	15	22	29	
2月	12	19		
3月	4	11		

資格：60才以上の区民

参加費：3,500円（保険料含む）

時間：A. ゆっくりコース（80名）…… 9:20～10:20

& B. のんびりコース（50名）… 10:30～11:20

定員 C. しっかりコース（80名）… 11:30～12:30

（申込み多数の場合は抽選）

申し込み：往復はがきにコース名・〒・住所・氏名・年齢・電話番号を

明記の送付、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：9月18日（水）必着

シルバー体操に申し込まれる方はエアロビクス・ヨガ・木曜＆金曜ピラティスには

お申し込みいただけません。



あはるつなぐ笑顔になる

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