2020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（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

＜日程＞水曜日（全17回）

4月	8	15	22	
5月	13	20	27	
6月	3	10	17	24
7月	1	8	15	
9月	2	9	16	23

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　：　3月6日（金）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。

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

公益社団法人 横浜市民施設協会