2020 年度　若草台地区センター　自主事業

地域の健康作り

骨盤ストレッチ

姿勢の悪さ、筋力のバランスの悪さなどで歪んでしまった骨盤を矯正する運動です。

＜日程＞木曜日（全６回）

10月	8	15	22
11月	5	12	19

時　間：　9:20～10:10

参加費：　2,500 円（保険料込み）

講　師：　木下美香子先生

定　員：　30人（多数抽選）

※ヨガマットはご持参ください。

申込み：往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、又は返信ハガキをもって窓口へ（裏には何も書かないで下さい）

締切り：　9 月 18 日（金）必着

※この講座にお申込みの場合心と体の健康ヨガにはお申し込み頂けません

※新型コロナウィルスの感染拡大防止の取組に伴い中止される場合がございます。予め、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

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