



受付開始:7月23日(水)

締切:9月17日(水)必着

※お車でのご来館はご遠慮ください。

わかわか健康体操

※体操系のお申込みが多いため下記の講座どれか1つのお申込みになります。重複できません。

わかわか健康体操しっかり	わかわか健康体操ゆったり	骨盤ストレッチ
心と体の健康ヨガ	木曜ピラティス①又は②	金曜ピラティス①又は②

①しっかり体操 9:30～10:30

水曜日 (全20回)

②ゆったり体操 10:40～11:40

10月	15	22	29	
11月	5	12	19	26
12月	3	10	17	

1月	7	14	21	28
2月	4	18	25	
3月	4	11	18	

参加費: 5,000円

講師: 山本 陽子先生・高力 由美子先生

定員: 青葉区内 60才以上 80名(多数抽選)

締切: 9月17日(水)必着

申込み: ①窓口返信用はがき持参 ② 郵送の場合は往復はがきにて申込み

① 窓口の場合: 返信ハガキ持参



裏面・白紙

自分の住所 自分の名前

② 郵送の場合: 往復はがきで郵送



裏面・白紙

自分の住所 自分の名前

・わかわか健康体操
・住所
・氏名
・電話番号
・年齢
・希望コース



裏面・地区センター宛

お問合せ: 若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎ 045-961-0811 担当: 中島