受付開始:7月23日(水)

締切り: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しつかり体操 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 |    |

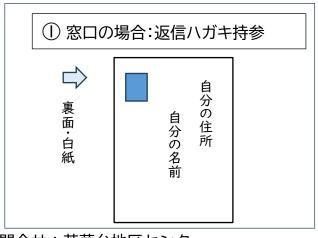
参加費: 5,000円

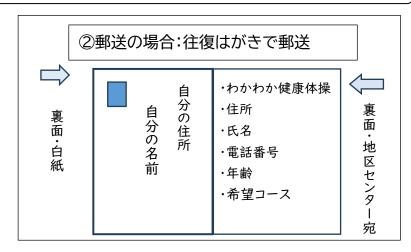
師: 山本 陽子先生・ 髙力 由美子先生 講

員: 青葉区内60才以上80名(多数抽選) 定

締切り: 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





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