

受付開始: 7 月 24 日 (木)

締切り: 9 月 11 日 (木) 必着

※お車でのご来館はご遠慮ください。

心と体の健康ヨガ

深い呼吸と全身を使ってポーズをとり、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。また、肩こり・腰痛にも効果があるといわれています。

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

<日程> 木曜日 (全 18 回)

10 月	16	23	30
11 月	6	13	20
12 月	4	18	25

1 月	8	15	22	29
2 月	5	19	26	
3 月	5	12		

時 間 : 10 時 40 分 ~ 11 時 40 分

参加費 : 6,000 円

支払期間: 10/9 ~ 10/16

講 師 : 松澤康代先生

定 員 : 80 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 11 日 (木) 必着

※講座後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

お問合せ: 若草台地区センター

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



あふれる笑顔・笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会