

受付開始:8月26日(水)
締切:9月16日(水)必着

WEBエントリーでもお申込みが
出来るようになりました!

※お車でのご来館はご遠慮ください。



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

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 しっかりコース(9:30~10:30) ② ゆったりコース(10:40~11:40)



←WEBはこちら
しっかりコース
9:30~10:30



←WEBはこちら
ゆったりコース
10:40~11:40

10月 21日・28日

1月 6日・13日・20日・27日

11月 4日・11日・18日・25日

2月 3日・10日・17日・24日

12月 2日・9日・16日・23日

3月 3日・10日 水曜日 (全20回)

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16日(水)必着

申込み: ①窓口の場合:返信用はがき持参 ②郵送の場合:往復はがきにて申込
③WEBの場合:8月26日(水)0時より受付開始

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