

# 高齢者健康体操(後期)

毎日を健康にすごす 体力づくりにチャレンジ!  
毎月3回 地区センターで運動する習慣を身に付けよう!

【開催日時】 木曜コース:10月10日~3月20日 10時~11時30分

金曜コース:10月11日~3月21日 10時~11時30分

【回数】 各コース 全18回 (参加者は当番制で会場準備・片付けあり)

【対象・定員】 青葉区在住 60歳以上の区民 各コース90人

【会場】 山内地区センター 3階 集会ホール

【参加費】 3,800円(保険料含む)

希望者多数  
の場合 抽選

【申込方法】 ① 往復はがきに

住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号

・希望のコースいずれか一つを記入して郵送するか

② 返信用はがきを持参して直接窓口へ

受付:9月1日(日)~9月20日(金) 必着



## 日程

### 木曜コース:

10/10、10/17、10/24、11/7、11/21、11/28、  
12/5、12/12、12/19、R7/1/9、1/16、1/23、  
2/6、2/13、2/20、3/6、3/13、3/20

### 金曜コース:

10/11、10/18、10/25、11/8、11/22、11/29、  
12/6、12/13、12/20、R7/1/10、1/17、1/24、  
2/7、2/14、2/21、3/7、3/14、3/21

【お問い合わせ】山内地区センター

〒225-0011 青葉区あざみ野2-3-2

TEL 901-8010



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

<http://yokohama-shisetsu.com>