

令和7年度前期 スポーツプログラム

山内のびのび健康体操(前期)

★旧名称 高齢者健康体操 スタート時間も変更します★

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:4月10日～9月20日 9時20分～10時20分

金曜コース:4月11日～9月21日 9時20分～10時20分

【回数】各コース全15回 8月休み(参加者は当番制で当番あり)

【対象・定員】青葉区在住 60歳以上の区民 各コース80人

【会場】山内地区センター 3階 集会ホール
お車での来館は不可となっております。

先着順

【参加費】 3,500円

【申込方法】木曜コースか金曜コース **どちらか1つ** 選択下さい

必要事項: 氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を伺います。

①WEBにてお申込み 2/12 0時より先着順
(QRコード読み取り 必要事項 入力 ※メールアドレス必要)

②来館・お電話 2/12 10時より先着順 必要事項を伺います。
※初日のお電話は大変混みあいます。ご了承ください。

木曜コース

予定	木曜コース	金曜コース
4月	10・17・24	11・18・25
5月	8・15・22	9・16・23
6月	5・12・19	6・13・20
7月	3・10・17	4・11・18
9月	4・11・18	5・12・19

金曜コース



体操木曜



体操金曜



【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

<https://yokohama-shisetsu.com/yama/>

