

令和8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)

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9日～9月17日 9時20分～10時20分

金曜コース:4月10日～9月18日 9時20分～10時20分

【回数】各コース全15回 8月休み

【対象・定員】青葉区在住 60歳以上の区民 各コース80人

※当番制で9時～会場準備に参加できる方

【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。

定員を超えた場合

**抽選**

【参加費】3,500円(室内用運動靴 飲み物 タオル)

【申込方法】2月12日～2月25日閉館21時迄 必着・厳守

木曜コースか金曜コース どちらか1つ 選択下さい。

(※他のスポーツプログラムとの重複応募不可)

必要事項: 氏名(ふりがな)・年代・電話番号・住所を伺います。

①WEBでお申込み

QRコード読み取り 必要事項 入力・確認後 送信 ※メールアドレス必要

②受付でお申込み

85円の返信用はがきにご自身の住所氏名を記入の上 持参

③往復はがき170円 投函でお申込み

往信面にコース・必要事項記入 返信面に自身の住所氏名記載

### 木曜コース



|    |         |          |
|----|---------|----------|
| 4月 | 9・16・23 | 10・17・24 |
| 5月 | 7・14・21 | 8・15・22  |
| 6月 | 4・11・18 | 5・12・19  |
| 7月 | 2・9・16  | 3・10・17  |
| 9月 | 3・10・17 | 4・11・18  |

### 金曜コース



【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/>