

山内地区センター自主事業 ※スポーツプログラムは一つだけ選んで応募ください。

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

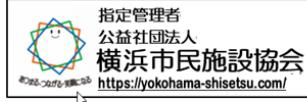


【お問い合わせ】山内地区センター

〒225-0011 青葉区あざみ野2-3-2

TEL 901-8010

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



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
<https://yokohama-shisetsu.com/>