

# 健康増進



# エクササイズ

楽しく体を動かしてみませんか？！

## 楽しく体をうごかさう(全8回)

2021年

① 8月25日(水) ② 9月 1日(水)

③ 9月 8日(水) ④ 9月15日(水)

⑤ 9月22日(水) ⑥ 9月29日(水)

⑦ 10月 6日(水) ⑧ 10月13日(水)

時 間 各日午前9時30分～11時

申込期間 7月15日(木)～7月31日(土)必着

対 象：市内在住の60歳以上で初めて受講される方

定 員：15名 (応募者多数の場合は抽選)

参加費：無料

持ち物：マスク、運動しやすい服装、室内履き用の靴  
靴袋(レジ袋可)タオル、飲料水

申込方法：往復はがきに①講座名「健康増進エクササイズ2」、  
②ご住所、③お名前、④お電話番号、⑤ご年齢を  
ご記入ください。

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 電話：045-985-6323

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町825-1

