

健康増進

エクササイズ



楽しく体を動かしてみませんか？！

楽しく体をうごかそう(全8回)

令和4年(2022年)

① 1月19日(水) ② 1月26日(水)

③ 2月 2日(水) ④ 2月 9日(水)

⑤ 2月16日(水) ⑥ 3月 2日(水)

⑦ 3月 9日(水) ⑧ 3月16日(水)

時 間 各日午前9時30分～11時

申込期間 12月13日(月)～12月24日(金)必着



対 象：市内在住の60歳以上で初めてこの講座を受講される方
定 員：20名 (応募者多数の場合は抽選、10月に中止した本講座にご応募された方を優先させていただきます。)

参 加 費：無料

持 ち 物：マスク、運動しやすい服装、室内用の運動できる靴、
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3」、
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。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または
延期となる場合がございます。

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



老人福祉センター
横浜市

緑ほのぼの荘