

からだを たのしく うごかしませんか

健康増進

エクササイズA



無理やりからだを動かすことよりも
まずは楽しくからだを動かしてみませんか
毎日続けることも大事ですが
「週一ぐらいでちょっと動かしてみよう」が
気楽じゃないですか

日程

10月/18日・25日

11月/1日・8日・15日・22日・29日

毎週水曜日 全7回
午前9時30分~11時

※11時~11時30分は片づけ・清掃時間となります
第1回目は体力測定を行います。結果は最終回まで
にお渡しします

応募方法

往復はがきの往信欄に

①講座名 ②住所 ③名前・ふりがな
④年齢 ⑤電話番号 を明記して

9月12日(火)~9月25日(月)(必着)で
お送りください

対象

市内在住の60歳以上
全7回受講できる方で過去に
この講座を受講したことがない方

募集人数

15名

参加費

無料

持ち物

動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、飲料水

お問い合わせ・申し込み先

〒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 担当:野村

電話 045-985-6323

感染状況により、中止または延期する場合がございます。