

真夏に負けない体づくり

ゆったりストレッチ

この講座は、頑張らない動作やストレッチを行うことで
基礎的な体力を養い、夏を乗り越えていこうとすることを
ねらいとしています。
ぜひご参加ください。

日時：8月7・14・21・28日

各水曜日 全4回 14時00分～15時30分

会場：緑ほのぼの荘

講師：鶴殿 真理子 先生

対象：市内在住60歳以上

定員：15名

費用：無料

持ち物：動きやすい服装、5本指ソックス

募集方法：電話または直接(2階受付)

募集開始：7月13日(土)から先着順

受付時間：9時15分～16時30分

問合せ・申込み

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘

電話番号 985-6323