

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／16日、23日、30日  
11月／6日、13日、20日、27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

## 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

## 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(木)～9月20日(金)(必着)で  
お送りください

## 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。