

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B



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 2025年

1月／8日・15日・22日・29日

2月／5日・12日・19日

毎週水曜日 全7回

午前9時30分～11時30分

※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

11月14日(木)～11月29日(金)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

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。