

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 2025年

10月／8日、15日、22日、29日

11月／5日、12日、19日、26日

毎週水曜日 全8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8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4日(木)～9月17日(水)(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

※申し込みが多数の場合は抽選となる場合があります。

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:鈴木

電話 045-985-6323