

はっらっ体力づくり

それぞれの体調に合わせて、

座位や立位で ストレッチ、ヨガ、リズム体操などを行います。

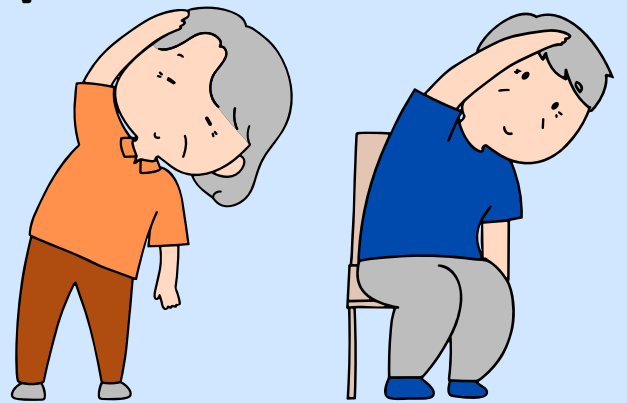
日 時：2025年11月～2026年3月の第1・3・5木曜日
13時40分～15時00分（全10回） ※1月1日(木)を除く

会 場：緑ほのぼの荘 3階大広間

受講料：無料

服 装：動きやすい服装
靴下着用

持ち物：フェイスタオル
バスタオル
飲み物



～お申し込みについて～

対 象：横浜市在住の60歳以上で、初めて受講される方

募集人数：15名

申込期間：10月1日（水）～10月15日（水）＊必着

申込方法：往復はがきの往信欄に必要事項①～⑤を記入し、
申込期間内必着でお送りください。

①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな）

④年齢 ⑤電話番号

受講の決定：

○定員を超えた場合は、抽選になります。

○抽選結果は、10月24日（金）までにお申込者全員に、
はがきにてご連絡いたします

○電話による抽選結果のお問い合わせはご遠慮ください。

＜お問い合わせ＞ 老人福祉センター 横浜市緑ほのぼの荘
横浜市十日市場町825-1

電話 045-985-6323