

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 2026年

1月／7日、14日、21日、28日

2月／4日、11日、18日、25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

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13日(木)～11月26日(水)(必着)で
お送りください

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

持ち物

動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、飲料水

受講の決定

○申し込みが多数の場合は抽選となる場合があります。

○抽選の結果は12月5日までに申込者全員に、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・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