令和８年度
コンディショニング教室②

今回のテーマは、
「足腰強化」。
それぞれのペース
を大切に、楽しみ
ながら、身体を
動かしましょう！

日　時：10月1日(木)・15日(木)　全2回
13:40～15:00
場　所：緑ほのぼの荘　３階大広間
定　員：20名（抽選）
対　象：横浜市内在住の60歳以上の方
参加費：無料

<お申込みについて>

申込方法：往復ハガキの往信欄に
必要事項①～⑤をご記入の上、
お送りください。
必要事項：①講座名　②住所　③氏名
④年齢　⑤電話番号
受付期間：8月19日(水)～9月2日(水) 必着
抽選結果：返信ハガキにて、9月11日(金)まで
にお伝えします。

<お申込み先>

老人福祉センター 横浜市緑ほのぼの荘
〒226-0025
横浜市緑区十日市場町825-1
045-985-6323

靴下着用、
動きやすい服装で、
フェイスタオル、
飲み物をご持参
ください！