

心おどるエアロビクス

受講生募集



アップテンポな曲にのって体を動かしていきます
リズムカルに体を動かしたい方に向いています

日時：令和4年9月～令和5年2月（水曜日）10回
第1・3水曜日・13時30分～14時45分

場所：福寿荘1階 大広間 **講師：夏海 祥子**

対象者：60歳以上の横浜市民 24名 (希望者多数の場合抽選)

費用：500円 (保険料他)

持ち物：動きやすい服装・水

申込：令和4年8月11日（木）～8月19日（金）まで
※ハガキは、8月19日（金）必着。

- 申込方法は
①または②
- ①郵便ハガキをご持参の上、福寿荘にてお申込み
※直接申込みの場合は、9：20から受付開始。
 - ②往復ハガキに、名前（ふりがな）・住所・電話番号・
年齢・希望コースを記入し下記へ郵送
※ハガキには、「心おどるエアロビクス教室」とご記入下さい。

〒241-0005 旭区白根2-33-2 電話：953-5315
老人福祉センター横浜市福寿荘