

40歳から始めよう

～体のメンテナンス～

「健康エアロビクス」

受講生募集

日時：令和4年9月～令和5年3月（全12回）
（第1・3火曜日 13：30～14：45）

場所：福寿荘 大広間

講師：井上 千明

対象者：40代・50代の横浜市民22名（希望者多数の場合公開抽選）

費用：600円（保険料他）

持ち物：タオル・水（水分補給）・動きやすい服装

申込：令和4年8月11日（木）～8月19日（金）＜8月19日必着＞

※郵便ハガキ持参の上、福寿荘に直接申込み。※9：20～

※往復ハガキに、名前（ふりがな）・住所・電話番号・年齢・

コース「健康エアロビクス」を記入し、下記へ郵送。

＜注意＞記入もれのないようご注意ください。

老人福祉センター横浜市福寿荘

電話：953-5315