

体幹をきたえバランスのとれる体づくりの体操教室です

転倒予防ストレッチ教室



近頃運動していない方も安心してご参加下さい。お待ちしております。

お問合せ先

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

受講生募集

日時：令和4年11月～令和5年3月（全10回）

（第2・4月曜日 13:30～15:00）

場所：福寿荘 大広間

講師：平山 里美

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：タオル・水（水分補給）・動きやすい服装

申込み：令和4年10月11日（火）～10月21日（金）必着

※往復ハガキに名前（ふりがな）・住所・電話番号・年齢・コース「転倒予防ストレッチ教室」と記入し、福寿荘へご郵送下さい。

（記入漏れがないようご注意ください。）