

動作スムーズ体操

立つ歩くなどの日常動作をよりよくできるようにする体操

教室です。激しい運動ではありません。

受講生募集!

日 時：令和5年10月～令和6年2月（全10回）

（第2・4金曜日13：30～14：45）

場 所：福寿荘 大広間

講 師：阿部 昌明

対象者：60歳以上の横浜市民 24名(定員を超えた場合抽選)

費 用：2,000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：8月22日(火)～8月31日(木)＜8月31日必着＞

申込方法：A または B＜記入漏れにご注意下さい。＞

A：郵便ハガキ持参の上、福寿荘に直接申込み ※9：00から受付開始

B：往復ハガキに名前（フリガナ）・住所・電話番号・年齢・コースを

記入し、福寿荘までご郵送下さい。

※臨時休館等の理由により受講回数が減ってしまった場合、受講料は返金いたしません。ご了承下さい。

《お問い合わせ》

老人福祉センター横浜市福寿荘

〒241-0005 横浜市旭区白根2-33-2

電話：953-5315