

男性也大歓迎！

シニアエアロビクス

軽快な音楽で楽しく運動不足解消

最近、運動不足により筋力が低下して、すぐ疲れる
身体を動かしてストレス発散したい・・・などなど
そんなお悩みをお持ちの方！
楽しいエアロビクスを体験してみませんか♪♪



日時：9月30日（金）10：00～11：30

場所：つづき緑寿荘 大広間

対象：横浜市在住 60 歳以上の方

定員：先着 20 名

参加費：無料

講師：近藤 幸子 氏

（エアロビクスインストラクター）

持ち物：飲み物・汗拭きタオル・滑り止め付き靴下（畳のため）

マスク着用・動きやすい服装

横浜市老人福祉センター利用証、または本人確認証

申込方法：8月31日（水）9時から電話か窓口で申込



お問い合わせはこちら

都筑センター（つづき緑寿荘・都筑地区センター）

電話：045-941-8380

※新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じての開催となります。

感染状況によっては中止となる場合があります。

※お預かりした個人情報は、本事業以外で使用いたしません。

※個人情報のお取り扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づいて、適切にその管理をします。