

体にも心にも効く！

ピラティス講座

春の6回コース

骨や筋肉の正しいポジションを意識しながら体幹を強化することで、日常の姿勢が変化し、肩こりや腰痛の緩和が期待できます。

さらに、ピラティスは深呼吸を活用するため、自律神経が安定し、心も穏やかになります。

日時：5月7日・21日 6月4日・18日 7月2日・16日
10時～11時15分（全て水曜、6回コース）

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24名（男性も大歓迎！）

参加費：800円（全6回分）

講師：近藤幸子 氏（ピラティスインストラクター）

持ち物：ピラティスマット（ヨガマットでも可）

水分補給用飲み物・汗拭きタオル・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：4月11日（金）9時から電話か窓口で申し込み

発行/都筑センター

（老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘）

住所/横浜市都筑区葛が谷2-1

電話/045-941-8380

<https://www.yokohamashakyo.jp/ryokujyusou/>

休館日/毎月最終火曜日



※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。

