

体にも心にも効く！

ピラティス講座

秋の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：10月1日・15日 11月5日・19日
12月3日・17日（全て水曜、6回コース）
10時～11時15分

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：24人

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：9月11日（木）～9月24日（水）



二次元コードから申し込み

※申込多数の場合は抽選となります

申込フォーム：<https://forms.office.com/r/EUgkQZC08u>



※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。

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

