

エアロビクスで筋トレ講座

お正月の運動不足を楽しく解消♪

運動不足で筋力が低下して、すぐ疲れる・・・。
体を動かして日頃のストレスを発散したい。
そんなお悩みをお持ちの方！
自分でも継続してできる筋トレを体験してみませんか。



日時：令和8年1月7日（水）

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：24 名

参加費：300 円

講師：近藤 幸子 氏

（エアロビクスインストラクター）

持ち物：水分補給用飲み物・汗拭きタオル

滑り止め付き靴下（畳のため）・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

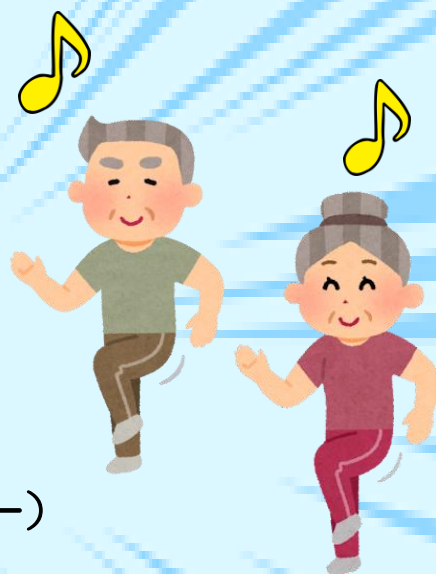
申込期間：12月11日（木）～12月20日（土）



二次元コードから申込み

※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/UALWut4YPh>



※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。

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

