

# リズムにのって♪ 健康ボクシング



ボクシングの動きを取り入れたエクササイズにより、楽しく運動不足解消やストレス解消をしましょう！

日 時：令和8年2月25日 3月11日 3月25日

13:30 ~ 14:30 (すべて水曜、3回コース)

場 所：都筑センター 機能回復訓練室

講 師：夏海 祥子 氏 (スポーツインストラクター)

対 象：横浜市在住 60 歳以上の方

定 員：24 人

参加費：500 円 (全 3 回分)

持ち物：水分補給用飲み物・汗拭きタオル・上履き・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：令和8年2月11日(水)~2月18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。

<https://forms.office.com/r/1UXBQJ2GwZ>



※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

