

令和8年度 老人福祉センターつづき緑寿荘事業

つづきげんき体操

～家でもできる健康体操～

令和8年度開催予定
下記日程の

10:30～11:30

全日程とも

水曜日

4月1日・15日

5月20日

6月17日

7月1日

8月休み

9月休み

10月7日/21日

11月4日/18日

12月2日/16日

1月休み

2月3日/17日

3月17日

参加費
無料



会場
対象
申込み
持ち物

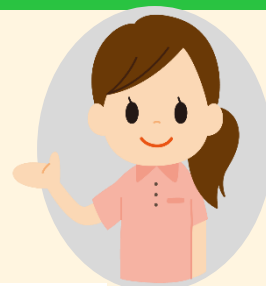


都筑センター体育室
市内在住60歳以上の方
不要。会場へ直接お越しください
室内ばき・飲み物・横浜市老人福祉
センター利用証または本人確認証

エアロビクスインストラクター

近藤幸子 氏

都筑地区センター他で数多くの運動講座・健康講座を担当。
エアロビクスや筋トレ、ピラティスなどを取り入れ、
効果を実感できる指導で大人気。



お問い合わせ

都筑センター 045-941-8380

