



ヨガ教室

心と体を整える ストレッチヨガ

春コース

日時

5/19・6/2・6/16
6/30・7/7・8/4・
8/18・9/1

予備日9/29

全8回

全て月曜日

10:00~

11:30



場所
講師
対象
定員
参加費
持ち物

都筑センター 1階 機能回復訓練室
Mai(マイ)先生 (ヨガインストラクター)
横浜市内在住または在勤の60歳未満の方
16人(先着順)

3,000円(全8回分)

持っている方はヨガマット、水分補給用の飲み物、
フェイスタオル、羽織るもの(パーカー等)

※動きやすい服装

申込み

4月11日(金) 午前9時から電話か窓口で

※電話でのお申し込みの場合、電話回線が混み合い
つながりにくい場合があります。予めご了承ください

※駐車場は台数が限られていますので、ご来館の際
は公共交通機関をご利用ください



■申込み・問い合わせ■

社会福祉法人
横浜市社会福祉協議会
横浜市都筑地区センター
住所：横浜市都筑区葛が谷
2-1
電話：045-941-8380



TSUZUKICENTER