

# リフレッシュ体操

中高年対象

令和6年度 第Ⅲ期

シニア向け体操教室です。体をほぐす骨ストレッチ、音楽に合わせたステップで体力の維持・向上、心身のリフレッシュを図ります。

火曜日 午後1:00~2:15

令和6年 12月3日・17日

令和7年 1月21日・28日

2月4日・18日・25日

3月4日・18日・25日

計 10回



参加費 2,000円(全10回分)

定員 40名(R6年度第Ⅱ期継続者含む)

申し込み 受付にて先着順。

持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物(適宜)

天候不順等により中止となった回の振替講座は、ありません。

また、参加費の返金は出来ませんこと、ご了承くださいようお願い申し上げます。

※お車でのご来館はご遠慮下さい

横浜市大場みすずが丘地区センター

TEL045-974-0861 FAX045-974-0862

3 すべての人に  
健康と福祉を

