

リフレッシュ体操

中高年対象

令和7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7年 12月23日、
令和8年 1月6・20・27日、
2月3・17・24日、
3月3・17・24日 計 10回



参加費 3,000円(全10回分)

定員 40名

申し込み 11月25日(火)より受付にて先着順。

持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物(適時)

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

