

令和8年度

前期スタート!

みすず

はだして!

とにかく  
カッコいい

# 健康カラテ



指導  
森先生

空手の動き(型)・呼吸法をゆっくり取り入れながら、ゆるやかな柔軟体操と筋力トレーニングを行います。そして声も出して、すっきり体を開放しましょう!

気分爽快  
リフレッシュ!

**対象:**どなたでも。中高年の方大歓迎

**日程:**(前期) 基本第2・4金曜 午前10:45~11:45

4/10・24、5/8・22、6/12・26、

7/10・24、8/7・21、9/11・25 全12回

**参加費:**3600円 **定員:**30名

2F大会議室にて

**お申込み:**窓口にて参加費を添え先着順

台風や感染症での中止のご案内はHP上で行います。

横浜市大場みすずが丘地区センター  
〒225-0016 青葉区みすずが丘23-2  
電話045-974-0861 Fax045-974-0862