

リフレッシュ体操

中高年対象

令和8年度 第1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8年

4月7・21・28日、5月19・26日

6月2・16日・23・30日

7月7日

計 10回



参加費 3,000円(全10回分)

定員 40名(継続の方含む)

申し込み 3月11日(水)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、ご了承くださいませようお願いします。

※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

