



10月	9・23日
11月	13・27日
12月	11・25日

日時：第2・4土曜（10月～12月）
午前10時20分～11時20分

講師 伊集院 霞

申込：9月11日～21日

住所・氏名・生年月日の確認できるものと
郵便ハガキ（自宅宛住所・氏名記入）持参
直接翠風荘へ

定員：5名（応募者多数時抽選）

感染症対策のため
延期あるいは
中止になることもあります

ヨーガの呼吸で！フレッシュ！
心身の緊張をほぐし
心の安定とやすらぎを！

老人福祉センター 横浜市翠風荘
横浜市栄区野七里 2-21-1

☎ 891-4141 fax 891-4143

駐車場 旧栄プール隣（先着14台まで）
公共交通機関をご利用ください



※60歳以上で、本人かお子さん・お孫さんが市内在住の方