

じきょうじゅつ

自彊術

全身運動です！

健康を回復し、維持増進します



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



固くなった筋肉をほぐし
ゆがんだ骨格を改善
血流もよくなる

日時	11月5日(金) 10時～11時30分
定員	10人(定員次第締切)
申込	10月11日～前日 電話か直接翠風荘へ
費用	無料
持ち物	下足用袋、タオル、 飲み物、ヨガマット か バスタオル

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