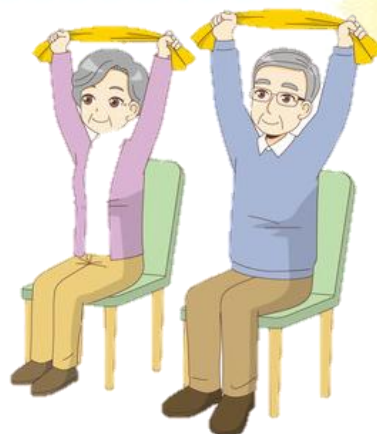


エンジョイ体操

2025年

7/10(木)
10:00~11:30



イスやボールを使い
ストレッチ&ウォームアップ!
体がほぐれたら昭和歌謡曲に
のせて楽しく体を動かしましょう!



場所	翠風荘 萩・楓
定員	15名(先着順)
持ち物	室内用運動靴・長タオル・飲み物
申込	6月11日(水)~ 電話か直接翠風荘へ

講師： 橘 文恵

(公社) JAF スローエアロビック指導員
(公財) 日本体育協会公認スポーツリーダー

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(無料)の確保はできません
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がご利用できます