

エンジョイ体操

2026年

2/12(木)

10:00~11:30

クールダウンも
しっかり!



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 1月11日(日)~
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