

シニアらくらく体操

音楽に合わせて、
無理をしないで、楽に楽しく、
ゆったりと、体を動かしましょう

日 時：1月8日～3月19日の

隔週火曜日（全6回）

（1月8日・22日、2月5日・19日、3月5日・19日）

午前10時00分～11時30分

対 象：追加募集若干名先着

参加費：2400円（6回分。初回全納）

持ち物：飲み物・タオル

講 師：高井 千賀（日本3B体操協会）

申込み：受付にて直接。または往復ハガキに住所・氏名（ふりがな）・電話番号・年齢・性別・講座名記入し

当センターへ（現在受付中です）

〒236-0051

横浜市金沢区富岡東 4-13-2

富岡並木地区センター

TEL 045-775-3692