

2018年度

～簡単楽しい健康体操～

るんるん脳トシ



身体運動とゲーム・ソングを組み合わせ、楽しくそして為になるレクリエーション・エクササイズ。

*介護予防 脳トシ アンチエイジングなど効果抜群の講座が 遂に文体に登場です

開催日程 : 平成30年8月27日、9月3日、9月10日 *月曜日 3日間コース

開催時間 : 10:00～11:00

おすすめ対象 : 運動不足だけど運動のきらいな方・健康維持促進したい方

募集人数 : 20名(先着順) 最少催行人数10名

参加料 : 2,400円(全3回)

会場 : 平沼記念イストハウス2号室

持ち物 : 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

申込方法 : 直接電話にてお申し込みください。(先着順、定員になり次第終了)

申込期間 : 8月26日(日)17時まで

支払方法 : 初回当日、事務室にてお支払いください。

講師 : 川島 裕子 (レクリエーションコーディネーター)

注意事項 : 健康状態に不安がある方は、予め医師の許可を得てからお申し込みください。

*その他詳細につきましてはお問い合わせください。

*最終日には文体探検ツアーを予定しています。

【主催・問い合わせ】横浜文化体育館

指定管理者：横浜市体育協会・ミズノ共同事業体

〒231-0032 横浜市中区不老町2-7

TEL 045(641)5741

FAX 045(641)5744

URL http://www.yspc.or.jp/buntai_ysa/

