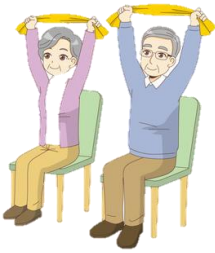


エンジョイ体操

2月13日(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 ヨガマット・飲み物
申込	1月11日(土)~

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・お孫さんが横浜市在住の方