



目コミ口コミ

2025 年度 指定管理者 (一財)若葉台まちづくりセンター
横浜市若葉台地区センター 旭区若葉台 3-4-2 ☎921-2213



KARADAいきいき講座

2025年度

リフレッシュ体操 3期



白浜泰子先生

初めての方、大歓迎！！
白浜先生に会うだけで【元気】
がでます！
先生のパワーをもらって、みな
さんで一緒に気持ちのいい汗
をかきましょう！
先生は全員をしっかり見てく
れています！
健康は足腰から・・・
お仲間でも、お一人でも！
参加、おまちしています。



第3期(4期に分けて行います)

3期からは
先着順です!!

日 時 10/3～12/19 (毎週金曜日全9回)
※10/31、11/21、28は休講
10:30～12:00

<注> 10:10 集合で会場準備、11:45～原状復帰をお願いしております

場 所 若葉台地区センター 体育室

対 象 一般 60名

参 加 費 5400円

申 込 み 9月5日(金) 9:30～

持 ち 物 ヨガマット(貸出は行いません)、飲み物、タオル、運動靴

内 容 インナーマッスルを強化し骨盤・骨格・体幹部を引き締めます。
経験者やがんがん身体を動かしたい方に向いています。