



目コミコミ

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



～骨格整えて正しい身体作り～

2025年度

骨盤体操



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。



2025 年度は「先着」となります

第3期

日 時 1/19、2/2、9、16、3/2、9、16
(全7回 月曜)

13:30～15:00

<注>13:10 集合で会場準備、14:45～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 4200円

申 込 み 12月8日(月) 9:30～来館にて受付

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

講師より 腸を制するものは、美と健康を制する！！尿失禁対策にも