



目コミロコミ

2026年度 指定管理者 (財)若葉台管理センター
横浜市若葉台地区センター 旭区若葉台 3-4-2 921-2213

シニア向け バランス健康体操

1期

ちょっとした日々の身体の悩みを解決して、
すっきり快適な日々を過ごしましょう!

講 師

ひなる(鈴木香)

「OTO オーダーメイド レッスン」
ご検索

日 時

4/10~6/26 (5/1は除く 毎週金曜全11回)
① 9:30~10:30
② 10:45~11:45

どちらか選択

対 象

一般 13名



場 所

地区センター 会議室

参加費

6600円

申込み

3月14日(土) 9:30~来館

問合せ

地区センター ☎921-2213

*椅子やヨガマットを使ってストレッチ、有酸素、脳トレ、呼吸法など様々な体操をします。健康になる3つのヒントは、
1.いろいろやること 2.自分に聞くこと、3. できるところだけ です。
心と身体を見つめる心地よい時間を一緒に過ごしませんか。