



目コミロコミ

2026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

2026年度

リフレッシュ体操

1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】
ができます！
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、お待ちしています。



第1期

日 時 4/10~6/26 (毎週金曜 全11回) ※5/1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 6600円

申 込 み 3月13日(金) 9:30~来館

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。