



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

3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

しなる (鈴木香)



「OTO オーダーメイドレッスン」
で検索

日 時

10/2~12/25 (10/30、11/13、20 は除く 毎週金曜全 10 回)

① 9:30~10:30

② 10:45~11:45

どちらか選択

対 象

一般 各 13 名

場 所

地区センター 会議室



参加費

6000円

申込み

9月12日(土) 9:30~来館

問合せ

地区センター ☎921-2213