



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 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

日 時 10/2～12/25 (10/30、11/13、20 除く毎週金曜全 10 回)
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 6000円

申 込 み 9月11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。