



目コミコミ

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

4 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

1 / 8 ~ 3 / 2 6 9 : 30 ~、10 : 45 ~

※2/5 除く毎週金曜全 1 1 回

対 象

一般 各 1 3 名

場 所

地区センター 会議室

参加費

6 6 0 0 円



申込み

1 2 月 5 日 (土) 9 : 3 0 ~

問合せ

地区センター ☎ 9 2 1 - 2 2 1 3

* 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。