目コミ口コミ
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

リフレッシュ体操 4期

2026年度



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4期

日　　時	1/8～3/19（毎週金曜全 11 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	6600円
申 込 み	12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。