

# いきいき健康体操

～楽しくリズムにあわせて筋力トレーニング～

日 程 .. 4/7 4/21 5/19 6/2 6/16 7/7  
7/21 8/4 8/18 9/1 9/15 10/6  
10/20 11/3 11/17 12/1 12/15

平成 31 年

1/19 2/2 2/16 3/2 3/16

毎月第 1, 3 土曜日

※ 5/1 , 1/5 は除きます

時 間 .. 9 時 30 分～10 時 30 分

参加費 .. 1 回 300 円

申 込 .. 当日直接当施設

協 力 .. 金沢スポーツクラブ

※ 応募いただいた個人情報は目的以外に使用することはありません

並木コミュニティハウス

〒236-0005 横浜市金沢区並木 2-8-1 電話 781-7110/FAX 781-7140

ホームページアドレス <https://officekanazawa.org/namiki/>