

# いきいき健康体操



♪♪♪ **楽しくリズムに合わせて**

**筋力トレーニング**

日 程 ・ ・ 2020 年 ~~4/4, 4/18~~ — ~~5/2, 5/16~~ — 6/6, 6/20  
7/4, 7/18 8/1, 8/15 9/5, 9/19  
10/3, 10/17 11/7, 11/21 12/5, 12/19  
2021 年 1/16 2/6, 2/20 3/20  
毎月第 1, 3 土曜日 (1 月と 3 月は第 3 土曜日のみ)

時 間 ・ ・ 9 時 30 分 ~ 10 時 30 分

持ち物 ・ ・ 汗拭きタオル ・ 飲み物 ・ 室内履き

参加費 ・ ・ 400 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/FAX 781-7110  
ホームページアドレス <https://officekanazawa.org/namiki/>