

夜の健康講座

全8回

ボタيشエイフ骨盤調整①



筋力アップ・脂肪燃焼
骨盤コントロールにトライしましょう!

4月8日・22日、5月6日・20日、6月10日・24日、7月8日・22日

各回土曜日 18時30分～20時

講師 . . . 白浜 泰子先生

(健康運動実践指導者)

- 場 所今宿地区センター 体育室
- 対 象18歳以上 50人(先着順)
- 参加費3,200円(8回分)※申込時にお支払い
- 申込方法

3月25日(土)9時15分より直接センターへ

(※電話申込みは翌日から)

お申込み・お問合せ

今宿地区センター

旭区今宿町2647-2 ☎ 392-1500



からだスッキリ!

全7回

骨盤調整体操①

4月17日、5月1日・15日、6月5日・19日、7月3日・17日

各回月曜日 10時～11時30分
講師 白濱 泰子

場所 今宿地区センター 体育室

対象 18歳以上60人 (新型コロナウイルス感染症の状況によっては
募集人数が変更になることもありますので、予めご了承ください。)

参加費 2,800円 (全7回分)

※4/17講座開始前までにお支払いください

申込方法 往復はがきによる事前申込み【抽選】

- ・ 往信用はがきの裏に①講座名②氏名③住所④電話番号
⑤年代をご記入ください。(下記<記入方法>を参照ください。)
- ・ 応募期間：2023年3月6日～3月17日(必着)
- ・ 注意事項：申込は1人1通にさせていただきます。
複数名記入の場合は無効といたします。
また申込者ご本人以外の参加はできません。

<記入方法>

切手 63円	2410813
往信	横 浜 市 旭 区 今 宿 町 2 6 4 7 の 2
今 宿 地 区 セ ン タ ー 行	今 宿 地 区 セ ン タ ー の 記 入 欄 で す。 何 も 記 入 し な い で く だ さ い。

切手 63円	返信	ご自分の 郵便番号	講座名 骨盤調整体操①
氏名	住所		氏名： 住所：〒 電話番号： 年代：

季節の素材🍓で シフォンケーキに挑戦！

日 程

4月19日（水） 10時～13時

講師：高崎 継民さん
お菓子工房Keimin主催

- | | |
|-------|--|
| ★場 所 | 今宿地区センター 料理室 |
| ★対 象 | 18歳以上 12人（先着順） |
| ★参加費 | ¥1,500 （申込時にお支払い） |
| ★持ち物 | お持ち帰り用袋・三角巾・手ふきタオル
筆記用具・飲み物（水分補給用） |
| ★申込方法 | 4月5日（水）9時20分から地区セン
ターにて受付
（電話申込みは翌日から） |



お問い合わせ先
今宿地区センター
旭区今宿町2647-2
☎ 392-1500