

# 令和4年度 磯子スポーツセンター

2つの  
施設で

# 出前教室

当日のお申込みでOK!

参加料  
どれでも一回  
500円  
予約不要

## 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

教室名	内容	対象/定員	曜日	時間	日程
健康体操	ギムニクボールやセラバンドなど身近な用具を使い自宅でも実践できる体操です。	16歳以上 20名	月	10:00~10:50	4/25 ・ 5/23
					6/27 ・ 7/25
					8/22 ・ 9/26
					10/24 ・ 11/28
					12/26 ・ 1/23
					2/27 ・ 3/27



## 上笹下地域ケアプラザ

教室名	内容	対象/定員	曜日	時間	日程
肩腰膝痛予防体操	身近なフィットネスツールを使い、簡単な運動やストレッチを通して肩腰膝の痛みを緩和していきます。	16歳以上 20名	火	13:00~13:50	4/26 ・ 5/24
					6/28 ・ 7/26
					8/23 ・ 9/27
					10/25 ・ 11/22
					12/27 ・ 1/24
					2/28 ・ 3/28



- ・受付開始は10分前です。
- ・ご利用の際は動きやすい服装と室内シューズをご用意ください。
- ・健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスク等の着用をお願いいたします。
- ・天候、災害、新型コロナウイルス感染拡大防止等により休講となる場合もあります。



※このチラシに関するお問い合わせは  
磯子スポーツセンターまでご連絡ください。

横浜市磯子スポーツセンター  
TEL 045-771-8118  
FAX 045-771-8120