

令和5年度

磯子スポーツセンター

参加料
どれでも一回

500円

予約不要

2つの
施設で

出前教室

当日のお申込みでOK!

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
～姿勢と呼吸を整える～ 肩腰膝痛予防体操	正しい姿勢と呼吸法を習得し、簡単なトレーニングで肩・腰・膝の痛みを改善していく教室です	16歳以上 20名	月	10:00～10:50	4/24 ・ 5/22
					6/26 ・ 7/24
					8/28 ・ 9/25
					10/23 ・ 11/27
					12/25 ・ 1/22
					2/26 ・ 3/25



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
～姿勢と呼吸を整える～ 肩腰膝痛予防体操	正しい姿勢と呼吸法を習得し、簡単なトレーニングで肩・腰・膝の痛みを改善していく教室です	16歳以上 20名	火	13:00～13:50	4/25 ・ 5/23
					6/27 ・ 7/25
					8/22 ・ 9/26
					10/24 ・ 11/28
					12/26 ・ 1/23
					2/27 ・ 3/26



- ・受付開始は10分前です。(先着順)
- ・各教室は定員制となっておりますので、定員を超えますとご参加できない場合があります。
- ・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。
- ・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