

体力に自信がなくても大丈夫です!

# 令和7年度 前期 さわやかスポーツ & ストレッチ体操教室

## 参加者募集

4月3日締切 (消印有効)



キャプテンわん  
©ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

参加費

10回

3,000円

(税込)

毎月第2・4(木) 全10回

▶ 1部・2部ともに同じ内容です。各40名

1部: 9時20分 2部 10時30分 各1時間

4月24日 ~ 9月25日 (8月14日のぞく)

会場 都岡地区センター体育館

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292-2

- ◆鶴ヶ峰バスターミナル(4番と5番)よりバス約10分「農協前」下車 徒歩1分
- ◆帰りは、三ツ境行きは「都岡辻」から乗車 鶴ヶ峰・横浜行きは「農協前」から乗車

✓ 持ち物

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

✓ 内容・・・体操

ストレッチ、リズム体操

✓ 内容・・・さわやかスポーツ

ボッチャ、ソフトバレー、バウンズボール他 種目を選べます

### お問合せ

旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局  
横浜市スポーツ協会 地域連携課内

☎ 045-640-0014

平日 9:00 ~ 17:00

申込方法は裏面へ

メールでのお申込はこちら

sawayaka@yspc.or.jp

