



元プロボクサーによる



「肩・腰・膝の不調改善講座」

～正しい歩き方で足腰を強く!～ 全3回

元プロボクサー講師による日常生活が楽になる、正しい歩き方のコツを指導します。(ボクシングの講座ではありません)

講師: 荒谷 龍人氏

(元プロボクサー スーパーフェザー級日本ランカー)



【開催日】第1回 令和5年 7月 26日 (水)

第2回 令和5年 8月 2日 (水)

第3回 令和5年 8月 9日 (水)

【時間】13時30分～14時45分

【定員】25名(60歳以上の横浜市民)

【場所】ユートピア青葉 1階 機能回復訓練室

【参加費】100円 (3回分保険料含む)

※第1回目は保険料を集金するので、必ずご参加下さい。第2,3回目でお休みされた場合返金できません。

【持ち物】上履き・筆記用具・飲み物

※当日は動きやすい服装でご参加下さい。

【申込み】令和5年7月12日(水)より電話か窓口で先着順

老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 ☎045-974-5400

〒227-0044 青葉区もえぎ野 4-2(田園都市線 藤が丘駅より徒歩10分)

※申込の際にいただいた個人情報は、当講座以外には利用いたしません。