



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6年 1月 10 日（水）

第2回 令和6年 1月 17 日（水）

第3回 令和6年 1月 24 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回目に保険料をお支払いいただきますので、必ずご参加下さい。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 12 月 12 日～24 日電話か窓口

（応募多数の場合抽選）

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、当講座以外には利用いたしません。