

30代から60代のための

令和6年度栄区福祉保健課 健康づくり係

# ゆるトレセミナー



～肩こり・腰痛予防、疲れにくい体づくり～



職場や自宅でできるお手軽ストレッチ・筋トレ等を伝授！

日時

令和6年 **11月30日(土)**

**13時30分～15時00分 (受付13時00分)**

場所

**栄スポーツセンター 第2体育室**

※栄公会堂スポーツセンター・栄区役所の駐車場利用料は1時間のみ減免です。

内容

ミニ講座「肩こり・腰痛予防、疲れにくい体づくり」  
お手軽ストレッチ・筋トレ練習

対象

30代～60代の  
栄区に在住/在勤の方 (先着40名)

持ち物

動きやすい服装、水分、タオル  
※内履き不要です。

申込期間

11月11日(月)～11月28日(木)  
17時00分まで

参加者へセラバンド®  
プレゼント！



## 講師プロフィール

藤田 圭介 氏

(横浜市栄スポーツセンター所長・健康運動指導士)

日本体育大学卒。健康運動指導士、スポーツプログラマー、初級パラスポーツ指導員。市内スポーツセンターにて約30年にわたりスポーツ教室の指導に従事。

現在は、主に中途障がい者向けのリハビリ教室や心臓リハビリテーションの指導等を行っている。

お申込は裏面へ



栄区福祉保健課 健康づくり係  
**FAX 045-895-1759**



## FAXでお申込みの場合

■必要事項をご記入の上、本申込書をFAXでお申込みください。

お名前	ふりがな
ご年齢	歳
電話番号	



## 2次元コードでお申込みの場合

■右記2次元コードよりお申込みください。  
予約完了のメールは届きませんのでご了承ください。



横浜市電子申請システム



## 電話でお申込みの場合

■上記内容をお電話にてお伝えください。

申込期間

令和6年11月11日(月)～11月28日(木)17時00分まで

### 電話でのお申込先/お問合わせ先

横浜市栄区福祉保健課 健康づくり係 (担当:岩瀬・大友)  
受付時間 平日8:45～17:00

所在地: 〒247-0005 横浜市栄区桂町303番地19

電話: **045-894-6964**