

新 栄区民大家族

春 あき先生と体操で元気作り

カラダに残ったお正月暮らしの滞りを体操でスッキリ流しましょう！
あーすぷらざの広～いアトリウムで体操する、とってもレアな体験。

●年齢不問 ●子供・パパママ・高齢者 みんな一緒に ●動きやすい服装で ●ご持参ください：水分補給飲料／敷き物（バスタオル、ヨガマット等）



天井のステンドグラス
スゴい素敵ですね！
ゆっくり眺めたことありますか？

◎体操指導◎
菅原亜紀さん
現在、市内各所のスポーツセンターやケアプラザ、自身のスタジオ「ONE」にて高齢者、ジュニアに向けた体操教室を開催中！

◎開催場所◎
あーすぷらざアトリウム
＊どなたでもお気軽にご参加ください＊
11:45～12:45

- ◎立位ストレッチ
- ◎筋トレ、有酸素運動
- ◎寝転がってクールダウン…などなど



◎企画・コーディネート◎
こしいしかつ子
横浜市議員（栄区選出）
さかえ横浜会議 発起人



第77回 さかえ横浜会議

シンクタンク ● リビングラボ

さかえ横浜会議

毎月11日はさかえ横浜会議の日



過去の開催テーマ

1月21日 **11:45～12:45** **土**

- 主催：ONE（代表：菅原亜紀）
- 共催：神奈川県立地球市民かながわプラザ（あーすぷらざ）
- 協力：こしいしかつ子／さかえ横浜会議

お申し込み
事前お問合せ

さかえ横浜会議 事務局（こしいしかつ子事務所内）

電話：045-443-8166 FAX：045-443-8167 Eメール：koshiishijimusho@gmail.com

2023年1月

事務連絡

あーすぷらざへ行く

会場準備、コロナ対応等、事前申し込みにご協力ください。
☆申し込みせずに来場されても参加できます。

会場参加申し込み



<https://entry.headway.jp/sakae-yokohama/20230121atri/>

オンラインで見る

ご来場が難しければオンライン配信でも菅原先生のご指導をご覧いただけます。

オンライン申し込み



<https://entry.headway.jp/sakae-yokohama/20230121aki/>