

第89回（毎月11日開催）

シンクタンク・リビングラボ

さかえ横浜会議



過去の開催テーマ

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  
ラジオ体操 などなど

# あーすぷらざの アトリウムで みんなで体操しましょう!



講師・体操指導

☆大人気トレーナー☆

菅原亜紀さん

サークル「ONE」を主宰し、市内各所のスポーツセンターやケアプラザ等で高齢者、ジュニアに向けた体操教室を開催中!

場所 あーすぷらざ2階アトリウム

参加方法 QRコードからお申し込みください

対象 年齢・性別不問  
親子参加 大歓迎!

持ち物 ①ヨガマットか大きめのバスタオル(床に寝ます)  
②水分補給の飲み物

# 5月11日(土) 11:50~12:50

神奈川県立地球市民かながわプラザ/JR本郷台駅前 徒歩3分

- 主催：サークル「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（主に留守番電話） FAX：045-443-8167  
Eメール：koshiishijimusho@gmail.com

▼ここからお申込み▼



◎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



2024年4月 事務連絡