

第96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

大好評
3回目!

あーすぷらざの アトリウムで ラジオ体操しよう!



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!



筋肉
ゲストも
やってくる!

◎田原清光（たはらきよみつ）
ボクシング歴30年 フレンチ料理人歴40年
フリーランス出張料理人

◎花澤幸子（かはさわさちこ）栄区出身
2021年東日本女子フィジーク 優勝

5月18日 日

11:30~12:30

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

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

2025年5月 事務連絡

場 所 あーすぷらざ 2階アトリウム

参加方法 QRコードでお申し込み

対 象 年齢・性別 問いません
親子参加も大歓迎!

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



お申込みはコチラ▲

日ごろは通り抜けるだけの
大広場（アトリウム）。
でもこの日だけは特別開放!
一緒に体操して、みんなで
寝転がって天井を見上げると
この建物の素敵な仕掛けに
気付いてもらえます!

◎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

