

平成29年度 秋号



# 下野庭スポーツ会館だより

いつも下野庭スポーツ会館をご利用いただきましてありがとうございます。  
10月より 下記の自主事業を企画して、皆様のご参加をお待ちしています！

- 『認知症予防講座（コグニサイズ）』10月11日（水）  
頭と体を使いながら認知症予防へ向けた簡単な運動を
- 『スローフラダンス』10月17・24・31日（火）  
肩こり・腰痛・ストレス等でお悩みの方も是非ご参加を
- 『ファジーテニス教室』11月1・8・15日（水）  
誰でも簡単にできる、スポンジボール使用のテニスです
- 『姿勢 Beauty（ロコモ予防運動）』11月22・29日（水）  
美しい姿勢と体のバランスを整え、運動機能低下予防を
- 『シニア向けスマホ講座（初心者向け）』12月2日（金）  
スマートフォン初心者・色々な使い方を知りたい方どうぞ

スマホ講座以外は、横浜健康スタンプラリー対象事業です。

12月28日（木）から1月4日（木）の間、年末年始の休館日となりますので  
ご利用予定を計画される時にご注意下さい。

下野庭スポーツ会館

《指定管理者：一般社団法人こうなん区民利用施設協会》

ホームページアドレス

<http://www.sp-simonoba.com/>

☎234-0056 横浜市港南区野庭町136番4 Ⅷ・Fax 842-9624

平日/午前9時～午後9時 日曜・祝日/午前9時～午後5時 休館日/毎月第3月曜日