

2025年 5月号

戸部コミュニティハウス たよい

〒220-0043 横浜市西区御所山町1-8

TEL:045-231-9865 FAX:045-231-9866

開館時間:平日 9:00~21:00 日祝 9:00~17:00

5月の休館日:5月19日(月)(第3月曜日)

玄米ダンベル体操

玄米300gを入れた手作りダンベルを使い、全身の筋肉を維持・強化する体操です。どなたでも気軽にご参加いただけます。夏に向けて楽しく一緒に体力づくりを始めましょう！

日時:6月13日(金)・27日(金) 各日10時~11時 全2回

参加費:1,000円

対象:成人先着15人

申込み:5月12日(月)から来館または電話

*申込みから1週間以内に施設窓口で参加費をお支払いください。



カラフルな玄米ダンベル

6月空室の電話受付は5月14日(水)に開始します。

6月利用申込みで重複した場合、5月17日(土)10時より窓口で抽選します。