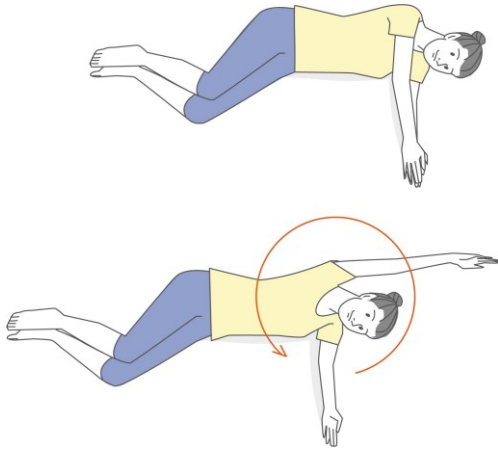


ストレッチを体験してみましょう!!



講師：岩本 啓子 先生
背骨コンディショニングインストラクター
パーソナルトレーナー

人生100年時代と言われて言われていますが
心も身体も元気な 100 歳を目指して皆さん、
頑張りましょう!!

畳の部屋でゆっくりと身体を動かすストレッチです。
ストレッチはハードな運動ではありませんが、疲れにくい身体、美しい姿勢、
肩こりや腰痛の改善そして睡眠の質を高めることが出来ます。自己流だと三日
坊主になりそうですが、元気な先生について、ストレッチでしなやかな身体づく
りをしてみませんか？

日 時：6月8日(月)、22日(月)、7月13日(月)、27日(月)

10:00~11:00

参加費：2,400 円

定 員：8 名

持ち物：タオル、飲み物(運動途中の水分補給用)

会 場：竹之丸地区センター 和室

申 込：5月11日(月)から電話または来館予約

施設行き方 QR コード



お問い合わせ・お申込み 竹之丸地区センター

TEL 045-651-5575

<http://www.takenomaruchikusen.com/>

竹之丸地区センターHP



キャンセル料金(¥2,400)は、6/5(金)よりかかります!!