平成29年度　柏原市立男女共同参画センター

ストレッチ講座

全３回

腰痛・肩こり・疲労回復・けがの予防に、ストレッチ（柔軟体操）を始めてみませんか。運動不足になると、体の関節がだんだん**開かなく**なり、老化を早めます。お風呂あがりやテレビを見ている時間に気楽に続けましょう。

第１回目
1月24日
（水）

第２回目
1月31日
（水）

第３回目
2月7日
（水）

講　師　　宗元　万実子氏

場　　所　：　フローラルセンター
時　　間　：　午前１０時～１１時３０分
持 ち 物　：　上履き、運動しやすい服装(上下）とタオル、飲み物
　　ヨガマット（持っている方）
対　　象　：　市内在住　３０名
申　　込　：　フローラルセンター　電話９７２－１５０１（内線５３０１）
一時保育　：　１歳半～就学前の幼児(希望者は１週間前までに申し込んでください)