令和2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
12月2日
（水）

第２回目
12月9日
（水）

第３回目
12月16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１０：００～１１：３０
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　２０名
申　　込	：	フローラルセンター　電話９７２－１５０１（内線５３０１）
一時保育	：	一週間前までにお申し込み下さい（１歳半～未就学)。

ジェンダー平等を実現しよう！