

# 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12日  
(水)

第2回目  
1月19日  
(水)

第3回目  
1月26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072-972-1501(内線4301)  
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!

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



◆新型コロナウイルス感染症の状況により、延期・中止になる場合があります。