

ほぐして 伸ばして 気持ちイイをサポートします！

健康づくり支援課 健康・体づくり事業

Do!ストレッチ★テニスボール 講座

会 場： 東吾野地区行政センター 集会室

日 程： 9月26日、10月10日 【火曜日全2回】 13:30~15:00

定 員： 15名(申込み順)

対 象： 40歳~70歳代までの方

申込み期間 9月4日(月)~22日(金)

申込み方法 いずれかの方法で東吾野地区行政センター(公民館)へ

◆スマホ 右の申込みフォームを読み取る

◆電 話 042-978-1212 ◆FAX 042-978-0574

注) FAXの場合・・・氏名・フリガナ・住所・連絡先・生年月日・年齢を明記

- 参加費： 200円(保険代等。初日に集金)
- 持ち物： ヨガマット、ストレッチ用タオル(約34cm×75cm以上)、飲み物
- 講 師： 健康づくり支援課専門指導員(健康運動指導士)
- テニスボールは健康づくり支援課で用意します
- 問い合わせ： 東吾野地区行政センター(公民館)



申込みフォーム