

こころほぐして! じんわり伸ばして! カラダとココロをリフレッシュ♪

▼タオル、テニスボール、ゴルフボールでカラダほぐし▼ととのう基本のストレッチ▼簡単トレーニング▼

R7第1回 Do!ストレッチ★

会場:加治地区行政センター集会室

日程:11月26日、12月10日、24日【水曜日全3回】13:30~15:00

定員:15名(申込み順) 対象:おおむね70歳代までの方

講座の詳細はこちら



申込みフォーム



申込み期間 11月5日(水)~21日(金)

申込み方法 いずれかの方法で加治地区行政センターへ

◆スマホ 右の申込みフォームを読み取る

◆電話 042-972-2313(平日8時30分~17時15分)

◆FAX 042-972-9805(氏名・住所・電話・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、バスタオル、ストレッチ用タオル(約33cm×80cm以上)、
飲み物、汗拭きタオル、運動できる服装

●講師: 保健センター専門指導員(健康運動指導士)

●テニスボールなどは保健センターで用意します

