

ころころほぐして! じんわり伸ばして! カラダとココロをリフレッシュ♪

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

R7第3回 Do!ストレッチ★



会場:第二区地区行政センター集会室

日程:2月 27 日、3月 6 日、13 日 【金曜日全 3 回】13:30~15:00

定員:12 名(申込み順) 対象:おおむね70歳台までの成人の方

講座の詳細は[こちら](#)

申込み期間 2月 3 日(火)~25 日(水)

申込み方法 いずれかの方法で第二区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 042-972-6784(平日 8 時 30 分~17 時 15 分)

◆FAX 042-972-9802(氏名・フリガナ・住所・電話・年齢を明記)

申込みフォーム



●参加費: 200円(保険代等。初日に集金)

●持ち物: ヨガマット、ストレッチ用にバスタオルとタオル(約 33 cm × 80 cm 以上)、飲み物

●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

保健センター・地区行政センター共催 健康・体力づくり事業



