

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♪

▼テニスボール、ゴルフボール、タオルでカラダほぐし▼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33cm×80cm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



