

ストレッチ体操教室

ウォーキングや運動の前後にストレッチをすることで、けがの予防や運動効果アップが期待できます。からだをほぐしたり、あたためたり、リラックスさせたりなど、今いちど効果的なストレッチの方法を学んでみましょう！

とき： 3月 12日（木） ①10:00～10:45
②11:00～11:45

ところ： 緑が丘町公民館 2階 中会議室

講 師： スポーツインストラクター 沼田 美恵 さん

定 員： ①②の各回 15名（先着順）

参加費： 無料

持ち物： バスタオル（ヨガマット）、汗拭きタオル、飲み物

その他： 当日は運動のできる服装でお越しください

申込み： 2月 16日（月）から受付開始（定員になり次第終了）

受付は平日9:00～16:30、土曜日9:00～11:30 の間。

日曜祝日は受付していません。

電話（85-7011）または公民館窓口まで。



3月12日 ストレッチ体操教室 申込書

希望時間（○印をつけてください） ①10:00～ ②11:00～

氏名 _____

年齢 _____

電話番号 _____

住所 _____