

# 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 \_\_\_\_\_