緑が丘町公民館

参加者募集！

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：12月10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：　11月10日（火）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、月末休館日は受付していません。
電話（85-7011）または公民館窓口まで。



12月10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＿＿＿＿＿＿＿＿