

石鉢ふれあい交流館講座

健康寿命をのほそろう！

すぐできる！簡単トレーニング

～ 生涯歩ける身体づくり～

関節や筋肉の動きをイメージしながら、
寒さで固まりがちな身体をほぐしましょう！

● 開催日 ●

2月28日(水)、3月13日(水) 計2回



開催時間：14時から15時30分

開催場所：石鉢ふれあい交流館 和室

講師：前村 嘉春 氏 (カイロプラクター)

参加費：無料

持ち物： ヨガマット(バスタオルも可)

水分補給用飲料

汗拭きタオル



《お申込み・お問い合わせ》 石鉢ふれあい交流館：0178-80-1671