



玉縄すこやかセンター 夏の健康講座

『簡単・すぐ実践

家でも出来るストレッチ』

コンディショニング

からだのケア

ストレッチ

暑い季節となり、なかなか家から出るのも大変な季節となりました。そんな暑い夏でも家の中で、ご自身のからだのケアのために、必要なストレッチを一緒に学びませんか。

申し込み：直接玉縄すこやかセンターへ 電話 (47)1338

受付開始：8月1日(水曜日)～

※駐車場なし ※上履きなし

【会場】

玉縄すこやかセンター

大広間

【日時】

・8月23日木曜日

・8月31日金曜日

13:30～15:00

【対象】

市内在住の60歳以上の方

【定員】 15名

【参加費】 無料

【講師】

理学療法士

寺戸礼二郎