

健康ストレッチ教室

～血流・リンパの流れを良くしよう～

いつまでも、若く・美しい身体でいたいですね！

女性であればどなたでも無料で参加いただけます！

講師：山本 直子 氏

第1回： 令和5年6月28日（水）

10時～11時半（受付 9時半～）

第2回： 令和5年7月12日（水）

10時～11時半（受付 9時半～）

場所： 東北町中央公民館 ホール

持ち物： 飲み物、タオル、（お持ちの方はヨガマット）

※当日は動きやすい格好でいらしてください！

お申込み方法： 電話申込み

保健衛生課 0175-63-2001

お申込み期限 6/21(水)まで 先着15名!

