

先着
各15名
限定!

冷えたからだはさようなら

体ほぐして



リフレッシュ運動

講師 AFAA認定インストラクター 沼山 優子 氏

3/1 ヨガ・
セルフ
(金) マッサージ

3/8 椅子を
使った
(金) 筋トレ

寒い冬から暖かな兆しが訪れる3月に、寒さでこわばった体を一緒にほぐしませんか？
保健衛生課では、なかなか一人では取り組みにくい運動を始めるきっかけづくりのため、
運動教室を開催いたします。みなさまのご参加お待ちしております！

[時間] 10:00~11:30 (受付 9:30~9:50)

[会場] 小川原湖交流センター 宝湖館
(東北町上野南谷地131)

[持ち物] 飲み物、タオル、運動靴
動きやすい服装で来てください

❖2日間参加
できます！

[申込] 期限：2月22日(木)まで。
方法：保健衛生課まで【TEL 0175-63-2001】