

# らくらくストレッチ

お部屋を掃除するのと同じで、カラダもメンテナンスが必要です。筋力を育てて、いい姿勢を保てるように簡単なストレッチをはじめてみませんか。  
カラダを動かしたいなぁと思っている方は一度のぞいてみて下さい。

日時：金曜日 10:00～11:15 (75分)

内容：腰痛、肩こりに悩む方向けの簡単なストレッチ

対象：成人男女

定員：25名

参加費：窓口までお問合せください

講師：原田 靖子 氏

(東山ヨガ道場)

持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、水筒

動きやすい服装

お問合せ先：高橋コミュニティセンター-(0565)80-4729

