



～朝から健康に～

朝いちストレッチ教室

第2・第4火曜日

9:30～10:30

内 容：腰痛・肩こりに悩む方向け
の簡単なストレッチ

参加費：窓口までお問合せ下さい

定 員：先着25名

持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル
動きやすい服装、水など

申込み：窓口または電話にて



講師：原田 靖子氏
(東山ヨガ道場)

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あと思っている方は一度のぞいてみてください。

お問い合わせ：高橋コミュニティセンター

指定管理者 ホームックス株式会社

☎ 0565 (80) 4729

