



心も体も元気に！

いきいきストレッチ塾

「カラダが変わる。まずは、呼吸から。」
腹式呼吸・ストレッチ・体幹トレーニング・
バランス運動をスポーツトレーナーが指導！

- 日程：11月11日(水)・11月25日(水)
12月 9日(水) 【全3回】
- 時間：19時30分～20時30分
- 場所：久美浜市民局 (2階 大会議室)
- 講師：綱 あづさ さん (スポーツトレーナー)
(社会福祉法人太陽福祉会サンシェア和's所属)
- 対象：町内在住・在勤の方(年齢・性別問わず)
- 定員：15名 (最低催行人員10名)
※申込多数の場合は抽選となります。
- 参加費：1,800円 (600円×3回分)
※参加者人数により多少の変動があります。
- 申込締切：10月15日 (木)

申込は
こちらから

問合せ先：久美浜地域公民館

0772-69-0666 (平日 8:30～17:15)

