

回 覧

文化部

令和4年11月 5日
本太4丁目町会
会長 加藤 晴明

健康体操教室開催のご案内

昨年に続き今年も健康体操教室を実施いたします。
シニア向けに経験豊富なコーチが指導してくれます。ゆったり気持ちよく体を動かしてみませんか？お誘い合わせの上、ご参加くださいます様ご案内申し上げます。
感染対策を徹底し、お待ちしています。

日 時 12月 4日 (日) 15:00~17:00

場 所 本太公民館 体育室

講 師 桝 弘章 先生

内 容 ストレッチ、軽い筋肉刺激による効果的な姿勢作り
肩こりや腰痛予防の体操

持ち物 ヨガマット（お持ちの方、持参） 飲み物（水分補給）
動きやすい服装でご参加ください

募 集 20名くらい 男女年齢は問いません

お問い合わせ、お申し込み方法

11月22日(日)までにお電話にてお願いします。

伊 藤 090-7184-4715

大 平 885-5225

道祖土 884-7037

※新型コロナウイルスの影響により中止する場合があります。