

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、お待ちしております。

日 時	12月 4日（日）	15:00～17:00
場 所	本太公民館	体育室
講 師	楫 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。