

チャレンジシニア

～もっと柔らかい体を目指すストレッチ教室～

体が硬いと怪我をしやすいと言われますが、なかなかすぐには柔らかくならないために、長続きしなかったり、簡単に済ませてしまいがちです。ストレッチをより効果的にするためのポイントを学び、しなやかな体づくりを目指しましょう。

この講座は健康寿命延伸及び介護予防を目的としています。

講師： 柔道整復師・介護予防運動指導員

河本 慶次 先生

日時： 11月29日（月） 13：15～14：30

定員： 25名（抽選の場合は65歳以上の方優先）

場所： 北ふれあいセンター 5階マスカットホール

受講料： 630円

締切： **11月19日（金）必着**



※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。

・・・・・・申込書（FAXや来館でのお申込みにご利用ください）・・・・・・

講座名	チャレンジシニア				申込日	令和	年	月	日
ふりがな 氏名		年齢		TEL					
	男・女		才						
住所	〒								

お申込方法・お問い合わせ先はチラシの裏面をご覧ください。