

ストレッチの効果・ポイント
生活に取り入れるタイミングやコツを
ご紹介します♪



心も体もほぐれる ストレッチレッスン

2 / 11 (水・祝)

13:30~15:00

申込締切
2/1 (日)
必着

受講料
無料

定員：40名

対象：高校生以上

場所：西大寺ふれあいセンター
2階 ふれあいホール

講師：福井明美 先生



【安全・安心ネットワーク地域応援人づくり講座とは】

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させてより活発な活動を行うためのネットワークです。

※チラシ裏面に申込・お問い合わせ先等々の詳細を記載していますのでご覧ください。