

ストレッチ & セルフマッサージ教室

ストレッチで身体を伸ばし ゴルフボールやテニスボールなど身近な
ものを使ってマッサージを行い身体をほぐします
楽しく気持ち良く 動きやすい身体をつくりましょう！



日時：令和**7**年**7**月**9**日(水) **13:00~14:30**

場 所 内原市民センター 和室2

講 師 岡田 典子 先生

募集人数 12名

対 象 成人女性

参 加 料 無料

持 ち 物 飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット又は大判タオル

服 装 運動ができる服装(ジャージ等)

申込期間 6月18日(水)~6月27日(金)

及び 内原市民センター窓口又はお電話にてお申し込みください

申込方法 先着順 定員になり次第締め切らせていただきます

お一人様1名でのお申し込みとなります

※受付時間は平日9:00~17:00となります

問 合 せ 内原市民センター ☎ 029-259-4044

