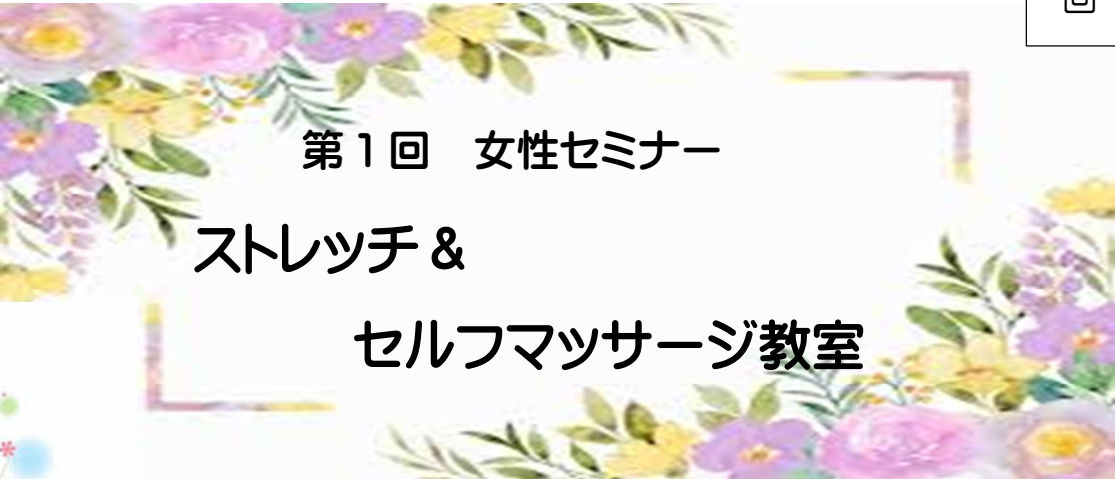




第1回 女性セミナー ストレッチ & セルフマッサージ教室



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。
ゆったりとした気持ちでリラックス！動きやすい身体をつくりましょう♪

日 時 : 令和8年 8 月 3 日(月) 13:00~14:30

場 所 : 鯉淵市民センター (ホール)

対 象 : 成人女性 20名募集

講 師 : 岡田 典子 先生

持ち物 : ヨガマットまたは大判のバスタオル,飲み物,汗拭きタオル

服 装 : 運動ができる服装(ジャージ等)

申込方法 : 鯉淵地区の方 6月24日(水)~7月24日(金)

参加費
無料！

地区外の方 6月29日(月)~7月24日(金)

* 窓口又は電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。
土日祝祭日を除く 9:00~17:00



《今後のお知らせ》

第2回 11月下旬

内容未定

第3回 12月18日(金)

移動学習

※詳細は後日、回覧でお知らせします。

【主催・問合せ】

鯉淵市民センター

☎029 - 259 - 7821