

いつでもどこでも！ 簡単ストレッチ

日にち

- ① 6月14日（土）
 - ② 6月28日（土）
- 全2回

身構えなくてもいいんです。
気軽に、日常生活のちょっとしたすきま時間に、
ストレッチを取り入れて、
心も体もリフレッシュしましょう。



	日程	内容
①	6月14日（土）13:30～15:00	寝たままでOK！ 入眠ストレッチ & 快適スタート！ 目覚めのストレッチ
②	6月28日（土）13:30～15:00	お仕事の合間にも！ すきま時間でできる簡単ストレッチ

■場所：南那須公民館 多目的室（岩子6-1）

■対象：市内在住または在勤の人 20名程度

■費用：無料

■持物：ヨガマット、体育館シューズ、汗拭きタオル、
飲み物、筆記用具

■申込期間：5月7日（水）～21日（水）

■受付時間：午前9時～午後5時（時間厳守）

電話、または、右のQRコードからお申込みください。

講師 砂田 貴子 さん



*申込多数の場合は、抽選です。

*申込者が少ない場合は、実施できない場合があります。

申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412