

参加費

無料

楽しくやらなきゃ意味がない♪

シニアストレッチ 教室



転倒や骨折をしない体を目指し、
バランス感覚を鍛えるストレッチを学びます。
筋力を付けたい方にもお勧めです。
毎日の生活を充実させてみませんか。



日時 9月18・25日(金)

10:00~11:30 **全2回**

場所 沼間小学校区コミュニティセンター

講師 田島 徹也 さん (はり灸マッサージ師)

定員 先着 10 名 ※2日間受講できる市内在住・在勤者

持ち物 バスタオル、飲み物、マスク(着用をお願いいたします)

※動きやすい服装でお越しください

申込 9月1日(火)以降、①お名前②ご住所③連絡先④年齢を
電話・ファクス・Eメールで逗子市教育委員会社会教育課へ
※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合は問い合わせてください

【お申込み・お問合せ】 逗子市教育委員会 社会教育課

電話 046-873-1111(内線 524) ファクス 046-872-3115

Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp