

参加費

無料

楽しくやらなきゃ意味がない♪

生涯現役 

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。
筋力を付けたい高齢者にもお勧めです。
毎日の生活を充実させてみませんか。



日時 7月19・26日(金) **全2回**

10:00~11:30

場所 小坪小学校区コミュニティセンター
(略称 小坪コミセン) 和室

講師 田島 徹也 さん
(元ダンサー、現はり灸マッサージ師)



カリキュラム

第1回「力を抜いて無理なくストレッチ」

第2回「ボール等を使ってストレッチ&ちょっと筋力トレーニング」

定員 先着 15 人 ※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、※動きやすい服装でお越しください

申込 7月1日(月)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 523) **ファクス** 046-872-3115

Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp