

民友ゆうゆう倶楽部  
「ストレッチ講座 in 南相馬」

前回好評の「佐々木先生のストレッチ講座」の第2回目です。

健康寿命を延ばすしなやかな身体づくりのために関節の可動域を広げ、筋肉の柔軟性を高める正しいストレッチ法を学びます。参加無料です。



★ゆうゆう倶楽部会員以外の方でもご参加いただけます。

- 日 時 / 7月6日(金) 午後2時～3時30分
- 会 場 / 南相馬市民文化会館「ゆめはっと」多目的ホール  
(南相馬市原町区本町二丁目28-1)
- 定 員 / 40人(定員になり次第締め切ります)
- 受講費 / 無 料
- 講 師 / 健康体操指導士 佐々木めぐみ さん
- 当日の準備・持参品 / 運動の出来る服装、履物、飲料水
- 受講申し込み / 福島民友新聞社 読者センター  
「ストレッチ講座南相馬」係

☎ 024 - 523 - 1230 へ

(平日の午前10時～午後4時)

主催:福島民友新聞社 民友ゆうゆう倶楽部