

民友ゆうゆう倶楽部

## 「ストレッチ講座 in 三春」

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 / 6月22日(金) 午後2時～3時30分
- 会 場 / 三春交流館「まほら」小ホール(三春町字大町)
- 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、飲み物
- 受講申し込み / 福島民友新聞社 読者センター  
「ストレッチ講座三春」係

☎ 024 - 523 - 1230

(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