

民友ゆうゆう倶楽部 主催

「ストレッチ講座 in 南相馬」

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。



- 日 時 / 1月25日(木) 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)
- 定 員 / 30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」係

☎024-523-1230

(平日の午前10時～午後4時)