

民友ゆうゆう倶楽部
「ストレッチ講座 in 梁川」

毎回好評の「佐々木先生のストレッチ講座」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



★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 / 11月20日(火) 午後2時～3時30分
- 会 場 / 梁川中央交流館・大研修室 (伊達市梁川町字南本町35)
- 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 in 梁川」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