

# かんたんストレッチ

体操の先生と一緒に楽しく健康づくり

参加  
無料



※イメージ図

みんなで楽しくヨガマットで健康体操！！

日程:令和8年4月16日(木)

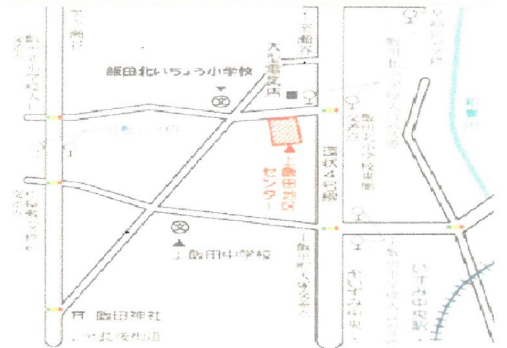
時間:10:00~11:30

場所:上飯田地区センター

対象:どなたでも参加OK(申込制)

講師:体操講師 清水 由美子氏

持ち物:動きやすい服装、運動靴、飲み物



## ♪当日の内容♪

※初心者でも可能です！

はじめてでも安心！ヨガマットで健康講座！！

「体を動かしたいけど、何から始めればいいのかわからない…」  
そんな方におすすめです。

講師がゆっくり丁寧に進めますので、  
ご自分のペースで参加できます。

見て・まねして、気持ちよくリフレッシュしませんか？



申し込み:上飯田地区センター:☎045-805-5188

申し込み開始:R8年4/11(土)~

内容に関するお問い合わせ先:上飯田地域ケアプラザ  
(☎)045-802-8200 担当:石井