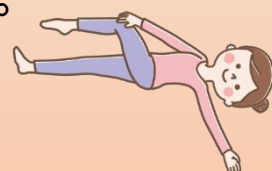


よく眠るための 寝る前ストレッチ教室

寝る前に軽いストレッチをすることにより、肩こり改善や快眠につながります。講座では、講義と軽い運動を取り入れながら、寝たままできる「寝る前ストレッチ」を学びましょう。



令和8年

日時

① 10/17 (土) ② 11/14 (土) ③ 12/19 (土)
全3回 14:00~15:30

会場

桜川公民館 大会議室

対象

桜川地区在住の18歳以上 20名

講師

健康運動指導士
古山 節子氏

持ち物

動きやすい服、タオル、筆記用具、飲み物、
ヨガマット（またはバスタオル）※無い方は公民館にあります。

参加
無料

締切

9/16(水)

お申込み二次元コード



※お申し込みは、桜川公民館の窓口・電話 または二次元コードへ

お問い合わせ先 桜川公民館

TEL 029-892-2000 (内線 4102・4103)

(9:00~17:00 月曜日・祝日 休館)