



健康ストレッチ体操

健康ストレッチ体操は、体を柔らかくするほか、筋肉の緊張を和らげ、血行を促進します。姿勢の改善や腰痛・肩こりの予防にも効果的。無理なく、楽しくストレッチ体操を行うことで、日頃の運動不足やストレスを解消し、心身ともにリフレッシュしましょう。！

- 日 時： 6月2日、9日、16日、23日、30日（全5回）
土曜日 13:30～15:00
- 場 所： 庄戸中学校コミュニティハウス研修室
- 参加費： 無料
- 持ち物： ヨガマット又は大きいバスタオル、汗ふきタオル、動きやすい服装、飲み物
- 定 員： 30名
- 講 師： 服部典子（自力整体指導員・リンパ療法士・整体療法士）
- 申 込： コミュニティハウス事務室窓口直接または電話で「890-1877」まで
休館日（水・金）を除き、午前9時から午後5時までにご利用します



お申し込み・お問い合わせ

庄戸中学校コミュニティハウス

〒247-0022

横浜市栄区庄戸3-1-1

電話 890-1877

