

『冬の健康』

寒い時期、気をつけたい事。
快適に・元気に過ごすコツを
学びましょう。

冬の健康講座

かんたんストレッチで冬の健康予防！



寒さも本番。気持ちはウツウツ、からだはカチカチに。

そこで、今回のテーマはストレッチ！

どなたでも無理なく、かんたんにできるストレッチで

こころとからだを、ゆっくりほぐしましょう！

身に付ければ、自宅でも手軽に行っていただけます。

2月26日 月

箕曲市民センター・多目的ホール

13:30～15:00（終了予定）

- 動きやすい服装でお越しください。●お茶は受付でお渡しします。
- バスタオル（お持ちの方はヨガマット）をご持参ください。

13:30～

・「おうち整体」かんたんストレッチ

整体師 濱崎 久美先生より

14:30～

・保健師さんのおはなし「フレイル予防」

名張市役所保健師さんより



参加無料

申込不要

どなたでもお気軽にお立ち寄りください♪

次回は→ 3月27日 13:30～

【問】箕曲市民センター（☎63-0453）平日9時～17時