

# 女性のための 整体ストレッチ

女性  
限定

気になる健康、美容に、ストレッチを  
初めてみませんか？

プロフェッショナルの講師に教えてもらう  
正しく効果的なストレッチで、  
気分も身体もリフレッシュしましょう。



**5/14・6/11・7/9** 第2火曜日

時間 / 10:30 ~ 11:30

講師 / 整体師・濱崎 久美先生

場所 / 箕曲市民センター

持ち物 / バスタオル(お持ちの方はヨガマット)・タオル  
飲み物 ※動きやすい服装でお越しください※

参加無料・申込不要

子育て中の  
ママも♡

子育てサロン  
「ももちゃんひろば」  
同時開催！

ストレッチ中のママに  
代わって、スタッフが  
子どもたちと一緒に  
遊びます♪赤ちゃんの  
お布団もありますよ♪



#日々の情報  
インスタで  
配信中！

箕曲市民センター (平日 9:00 ~ 17:00)  
(問)0595-63-0453