



／からだ、動かしていますか？／



リラックス ストレッチ教室

筋力低下
未病予防

健康の為に何か
始めたい



膝や腰が重く
姿勢が悪くなった

睡眠の質を
向上

～呼吸を意識した やさしいストレッチを始めませんか？～

日時

10/24 金 11:00 ~12:00

費用

1500 円

託児

無料 

会場

〒742-0343
山口県岩国市玖珂町
3800-1
玖珂総合公園研修棟

弁当

弁当は事前注文制
10/21(火) 15:00まで
にご連絡ください
別途800円

持物、服装

持物

- ・ヨガマット or バスタオル
- ・飲み物
- ・託児利用の方はお子様の物

服装

- ・身体を動かしやすい服装

共催：岩国市教育委員会



／ご予約・お問い合わせ先／
0827-81-0350

Web
お申し込みは
こちらから

