

股関節痛や歩きにくさ
感じていませんか？



リラックス ストレッチ教室

筋力低下
未病予防

膝や腰が重く
姿勢が悪くなった

健康の為に何か
始めたい

睡眠の質を
向上



椅子に座って行います。膝が悪い方にも安心。リンパと腸活&ストレッチで変化を実感

～凝り固まった筋肉を緩め、スキップしたくなる歩みを～

日時

11/21

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

希望者のみ注文
11/17(月) 15:00まで
にご連絡ください
別途800円
お持ち帰り可

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

