葛尾村いきいき交流事業
健康づくりイベント

参加無料



機能改善ストレッチ

～いつでもどこでも手軽にできるストレッチ～

開催日時：11月25日（水）　18:00～19:00

開催場所：葛尾村　村民会館大ホール

服　　装：動きやすい服装、お仕事着のままでOKです。
女性の方はパンツスタイルがおすすめです。

担 当 者：スポーツクラブ ルネサンス運動指導員

持 ち 物：水分補給用のドリンクを持参ください。

定　　員：30名（当日先着順にて定員となります）

問合せ：住民生活課　藤井　　TEL：29-2112

仕事の合間に手軽に行えるストレッチをご紹介！
筋肉をほぐすことで疲れにくい体をつくり、肩こり・腰痛予防を図ります。

