

# ストレッチ体操

～ストレッチ&筋トレで、心もからだもスッキリ！～



子育ての合間に、ほっと一息しませんか？

ストレッチでゆっくりとからだをほぐし、筋トレで負荷をかけます。心もからだもスッキリ！

レッスンの始めと終わりで、自分のからだの変化にビックリしますよ！

ご参加お待ちしております！

☆日時 7月2日(木) 10:00～11:30

☆会場 大内地域交流センター 2階 講堂

☆対象 子育て中の保護者、または、ストレッチ体操に関心のある方 25名

☆託児 先着8名(要申し込み)

☆参加費 無料

☆お問合せ・申し込み

大内地域交流センター内:大内まちづくり協議会(☎996-5798)  
または、QRコード・リンク先からお申込みください。

<https://forms.gle/gorY8WihDDevT5tq9>



## 【講座案内】

内容	講師	申込締切
・ストレッチ体操 ・筋トレ  <持参品> 飲み物・タオル	スタジオF 代表 江藤 康予 氏 副代表 武内 良笑 氏	6月26日(金)