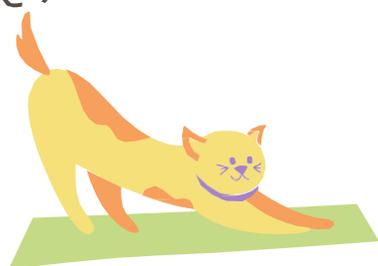


# なのはな

## 健康運動教室

ひざ、腰、肩こいも、転倒予防にも  
サブリに頼る前に、まずストレッチ!!

教室です♪



毎月第2・第4水曜日

3月12日・26日

10:00~12:00

県営なのはなハイツ集会室

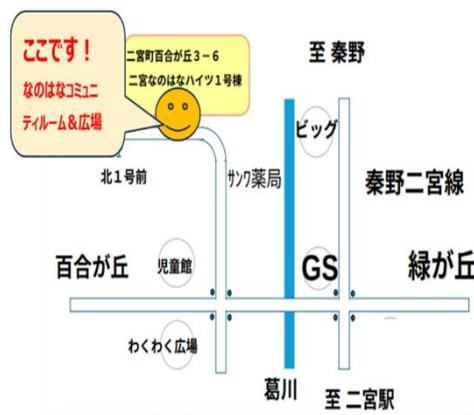


メニュー：健康レクチャー30分、筋トレ、ストレッチ、  
持続運動（ウォーキング、ジョキング等）

持ち物：運動靴、水（飲物）、スポーツタオル、  
ヨガマット

定員：15名

費用：500円



指導 瀬戸 幸

電話・ショーとメール

ゲンコミCR部会 問合せ 08032094669(ひろがみ)