

【日時】R7.9月29日(月)

① 13:30~14:20 ② 14:30~15:20

【場所】名東福祉会館 集会室

【定員】各回先着20名

【申込】R7.8月29日(金) 9:00~

窓口でお名前記入

①②いずれかを選択のうえ、窓口でお名前を記入
(本人分のみ・電話受付不可)

※足指を開く運動をします

※服装:動きやすい服装、裸足or滑り止めつき5本指ソックス

※持ち物:水分補給の飲み物

ヒノキの棒をつかって...

マッサージしたり

伸ばしたり



ひねったり

からだのほぐれる感じが気持ちいいですよ!!

【R6.5月8日開催の様子】



【講師】木田雅子さん

■一般社団法人体カメンテナンス協会認定
体力指導士
バランスボールインストラクター
■NPO法人健康支援エクササイズ協会認定
グランドマスタートレーナー(棒びくす®)



棒^{ぼう}びくす

〜ヒノキ棒をつかったストレッチ〜

名東福祉会館

名東区亀の井2-201 TEL:052-703-9282
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント