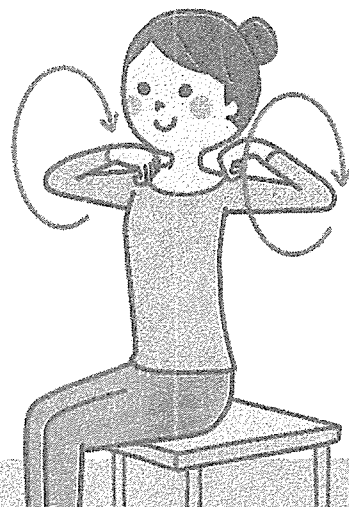


無理なく、楽しく、体スッキリ！

肩こり・腰痛予防 運動教室



2月15日（日）

時間：10時～11時（1時間程度）

受付：9時45分から

参加無料

会場

川路公民館 大会議室

講師

深見 文 先生

（健康運動指導士）

持ち物

○運動のできる支度 ○飲み物 ○上履き

申込

2月10日（火）までに川路自治振興センターまでお申し込みください。

申込書の提出（FAX可）やお電話でも受付します

今回の教室では、体に負担をかけすぎずに、凝り固まった筋肉をほぐして血行を良くしていきます。初めての方、体力に自信のない方も大歓迎！

先生が皆さんのペースに合わせて行いますので、安心してご参加ください。

■ 主催：川路まちづくり委員会 健康福祉委員会

■ 問い合わせ：川路自治振興センター牧島・伊東 電話：27-2001 FAX：27-2177

※切り取り

肩こり腰痛予防 運動教室 申込書

区

お名前：

ご連絡先：

2/10（火）※切