



令和5年11月1日

棚尾公民館

第7回棚尾高齢者教室のおしらせ

身体ほぐし名人になりませんか？ 「仲間と一緒に心もほぐしましょう」

この頃、身体がこわばって特に朝動きづらいのよと言う会話を耳にしませんか？
動き足りない方、寒さに弱い方等原因はさまざまです。
仲間と静かに、にぎやかに動いてほぐしましょう心と身体。

○日 時 令和5年12月13日（水）
午後1時30分～3時頃

○場 所 棚尾公民館 3階 ホール

○内 容 普段着のまま、お布団の上で等、股関節周りをほぐし全身の血流やリンパの流れをよくする動きと身体各部位と関節をほぐします。



○指 導 有本 征世 氏

○申込み 11月21日（火）までに棚尾公民館へ

※ヨガマットがある方はご持参ください。（ない場合は申込書に記入）

※運動のできる服装で、シューズ、飲み物を持って来てください。

問合せ：棚尾公民館 ☎41-0892

.....き..り..と..り.....

第7回棚尾高齢者教室

「身体ほぐし名人になりませんか？仲間と一緒に心もほぐしましょう」申込書

※ヨガマット貸し出し希望（ ） ←お持ちでない場合は○を記入してください。

住所：碧南市 _____ 町 _____ 丁目 _____ 番地 _____

氏名ふりがな

氏名： _____

電話： _____