



令和6年11月1日

棚尾公民館

第8回棚尾高齢者教室のおしらせ

一仲間とおしゃべり・見つけようぴったりの 「あなたに似合う寝る前ストレッチ」

引っ張って伸ばすだけがストレッチではありません。
色々試して心と体がほぐれる動きを探しましょう。

○日 時 令和6年12月11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 必要物品はヨガマットですが、健康上寝て動くのが苦手な方は
座って、または椅子を利用して等、工夫をして行います。

○指 導 有本 征世 氏

○申込み 11月20日（水）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8回棚尾高齢者教室
健康教室「あなたに似合う寝る前ストレッチ」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：