

組合回覧

令和4年6月1日

ストレッチ教室 参加者募集!

龍江地区福祉委員会

「健康のために運動を始めようかな!」とお考えの方、一緒にストレッチ体操をしてみませんか。気持ちよく筋肉を伸ばし、しなやかな体を目指します。どなたにも無理なく床に座って行う初心者向けの体操です。所要時間は1時間30分程度です。内容は2回とも同じですの、1回だけでも2回でも体操にお出かけください。

月日	時間	内容
6月30日(木)	13:30~	のびのびストレッチ体操 ~ゆったり、無理なく筋肉を伸ばそう~ 講師：村澤由美子 健康運動指導士
7月29日(金)	19:00~	

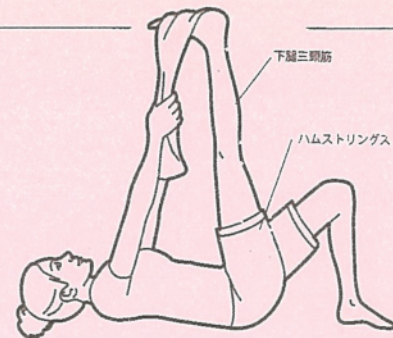
会場 **龍江公民館**

持ち物 **フェイスタオル・水分**

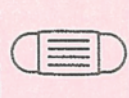
バスタオル または ヨガマット

申込み お申し込みは必要ありませんので、当日、公民館へお出かけください。参加費は無料です。

お願い 感染症対策にご協力ください



マスク着用



手洗消毒



検温



会場の換気



距離を2倍にする



密集しない



問い合わせ 龍江地区福祉委員会 事務局 保健師

飯田市役所 龍江自治振興センター 電話 27-3004