

# ストレッチ教室



寒さで固まった筋肉や関節を気持ちよく動かしてリラックスしませんか？  
どなたにも無理なく行える教室です。ぜひお気軽にお越しください。

月 日            **令和6年 2月9日（金）**

時 間            **午後1時30分～3時**

会 場            **龍江公民館 2階和室**

内 容            **のびのびストレッチ体操  
講師 村澤由美子先生**

持ち物            **フェイスタオル・飲み物  
ヨガマットまたはバスタオル**

申込み            申込みは不要です。  
当日公民館へおでかけください。  
参加費は無料です。



問い合わせ

龍江地区福祉委員会 事務局 保健師  
龍江自治振興センター ☎27-3004

