

## 組合回覧

令和6年10月

健康のために運動を始めよう  
かな！とお考えの方、一緒に体操  
を試みませんか。

第1回目は、筋肉や関節を気  
持ちよく伸ばすストレッチを  
行います。

第2弾

11月22日(金)  
19:00~20:00

第3弾

12月13日(金)  
19:00~20:00

# 筋力アップ講座 第一弾

参加費  
**無料**  
申込不要

1回のみの参加も  
大歓迎！



日時 **10月25日(金) 19:00~20:00**

会場 龍江公民館 2階会議室

内容 体を気持ちよく伸ばすストレッチ

講師 岡本 文 健康運動士

持ち物 フェイスタオル、水分、運動ができる支度、  
ヨガマット（ない場合はバスタオル）

### ■お問い合わせ

龍江自治振興センター

堀内・平田

☎ 27-3004