

イスに座ってゆったり楽しく体を動かしましょう！
タオルを使うことで、無理なく体をほぐせます。

初心者でも簡単に！

タオルストレッチ

日程	8月26日(火)	9月30日(火)
	10月28日(火)	11月25日(火)

午後2時～午後3時

場 所 総合福祉センター2階 なつかし学級

対 象 市内在住の概ね65歳以上の方
(全4回参加できる方)

定 員 12名

講 師 いしかわ まさこ 氏(愛知県健康づくりリーダー)

持ち物 約80cmの長さのタオル、動きやすい服装、飲料

参加費 無料

申込み 8月7日(木)から8月16日(土)まで

火曜日から土曜日 午前9時から午後5時

電話・窓口にて受付

定員を超えた場合は抽選をし、結果は8月19日(火)
以降に全員の方に連絡します。

