

加齢とともに「立つ・座る・動く」ことが辛くなる。毎日が楽しくなくなる…。日常生活で気軽に出来るストレッチを学び、快適生活のコツを身につけましょう。初歩のストレッチから徐々にこなっていきます。

ストレッチで 快適生活

【講師】

嘉指 毅 氏
(かざし つよし)
(札幌生涯学習
インストラクターの会)

【会場】

厚別区民センター
2階 区民ホール

【定員】 15名

【日時】 6月20日
6月27日
7月4日
7月11日
毎週月曜日/全4回

午後1時30分～午後3時

【受講料】 3,000円

【持ち物・その他】

- ・水分補給用飲み物
- ・汗拭きタオル

★動きやすい服装で。

★靴は脱ぎます。

お申し込み方法は、裏面をご覧ください→→→