

シニアリンパストレッチ講座

自分のカラダを見直して正しい関節の動かし方を習得します。

9月 8日	(木)	自分のカラダを見直そう
9月 22日	(木)	正しい関節の動かし方を知ろう
10月 13日	(木)	足先から血行促進を目指そう
10月 27日	(木)	骨盤周りの筋肉を意識しよう

時 間：午前10時00分～午前11時30分

場 所：1階 大広間

講 師：鈴木則枝先生（ワールドリンパアカデミー代表）

対 象：25名（参加費は無料）市内在住で60歳以上の方

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲料、フェイスタオル

そ の 他：動きやすい服装（Gパン不可）5本指ソックス

申 込：往復はがきに、

〒430-0844 浜松市南区江之島町606 ふれあい交流センター江之島

またはE-mail (csw-enoshima@major.ocn.ne.jp) に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載してお申込み下さい。

ふれあい交流センター利用証をお持ちの方は利用証番号も記載してください。

（応募多数の場合は抽選とします）お一人一通での申込をお願いします。

締 切：令和4年8月30日（火）

問い合わせ先： ふれあい交流センター江之島 電話425-9907

