

大好評☆ナイト講座☆三

# コリをほぐすストレッチ

毎日の重なる疲れやストレスを解消!!

テニスボール等を使い優しい筋トレで免疫向上や脂肪燃烧、

並びにコリをほぐすストレッチ方法を学び、疲れた体を癒しましょう♡

日 時 :

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ■第1回 / 6月29日(木) | ■第5回 / 8月24日(木)  |
| ■第2回 / 7月13日(木) | ■第6回 / 9月14日(木)  |
| ■第3回 / 7月27日(木) | ■第7回 / 9月28日(木)  |
| ■第4回 / 8月10日(木) | ■第8回 / 10月12日(木) |

各回午後7時00分~8時30分

会 場 : 八千浦地区公民館(八千浦交流館はまぐみ)

講 師 : 小山 弘美さん (健康運動指導士)

募集人数 : 15人(申込順)

参加費 : 1,920円(全8回/初回に集めます)

持ち物 : ヨガマット(バスタオル可)・薄手のタオル(手ぬぐい可)・飲み物

運動しやすい服装

申込締切 : 6月20日(火)まで

前回の講座の様子



\*お 願 い\*

- ・基本的な感染対策にご協力ください。
- ・体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。
- ・主催者の判断で講座を中止する場合があります。
- ・講座開催時に撮影した写真を公民館だより等に掲載させていただく場合があります。



《申込み・問合せ先》

八千浦地区公民館(八千浦交流館はまぐみ) 担当: 笠原

住所: 上越市下荒浜 982 番地 41 ☎025-543-3191(平日午前9時~午後4時まで)

主催 : 上越市立中央公民館