



ストレッチ運動教室

日常生活の偏った姿勢からくる肩こり・腰痛に効果のある軽体操やストレッチを行うことで、健康的な日常生活を送ることをサポートします。

7月19日(水) ▶ 8月10日(木)

開催日時

西根会場	安代会場
7月19日(水)	7月20日(木)
7月26日(水)	7月27日(木)
8月2日(水)	8月3日(木)
8月9日(水)	8月10日(木)

各日 13:30~14:30

場所

西根会場…八幡平市総合運動公園体育館
フィットネスルーム
安代会場…荒屋コミュニティーセンター
会議室

講師

西館 敦 (いちのへさんびレッチェスポーツクラブ)

参加資格

八幡平市に居住、または職場を有する者。

定員

各教室 20名

申込先・問合せ

八幡平市体育協会

☎0195-70-1600

※各教室開催の前日までにお申し込みください。

参加無料★