

団体名

## さわやかストレッチ

## 活動内容の紹介

主として、ボールやチューブを利用したのストレッチ運動、バランス運動、筋力トレーニングをしています。

時には、地域の生涯学習フェスティバル参加のためのダンスの練習や手話ソングなども取り入れています。



活動場所	下蔵公民館
活動日	月4回(金曜日)
時間	10:00~11:30
会費	入会金 1,000円 月 1,500円

## 2月の練習日程

(集会室の時はマット・上履き準備)

6日	中央公民館	集会室
13日	下蔵公民館	集会室
20日	下蔵公民館	集会室
27日	下蔵公民館	集会室

参加資格 | なし 「自分の年齢に・体力に応じて、出来ることをやる」がモットーです

乳幼児連れの参加 | 参加不可 | 見学・体験 | いつでも可能(1回のみ無料)  
※2回目~500円

募集 | 定員25名(人数に空きがあれば随時可)

ホームページ

備考

## 連絡先

代表者 | 星野 晃子

担当者

連絡先 | 444-4836

メールアドレス | ash-1942@warabi.ne.jp