



40歳以上の村民の皆様が対象です

夜間開催



こころとからだを整える

ほぐしストレッチ教室



参加者募集

普段の生活やお仕事で「こころ」や「からだ」は疲れていませんか。

ストレッチは身体をリラックスさせたり、疲れをとる等の体調を整える効果があります。

自宅でも出来るストレッチや簡単な筋力トレーニングを行いますので、この機会にストレッチを学んで「こころ」と「からだ」を整えてみませんか。

今回募集

春開催

5月19日(月)

5月26日(月)

19:00~20:00

※2回で1セットになります。

眼精疲労と
お尻が辛い

夏開催

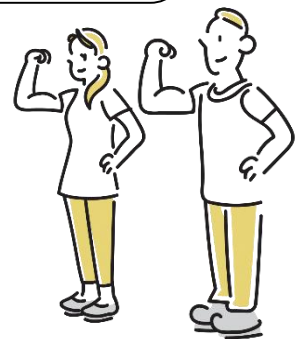
8月18日(月)

8月25日(月)

19:00~20:00

申込期間

7/23(水)~7/29(火)

肩こりが
ひどい

冬開催

12月1日(月)

12月8日(月)

19:00~20:00

申込期間

11/5(水)~11/11(火)

実施場所

西郷村保健福祉センター 集団研修室
(西郷村大字小田倉字上川向76-1)

募集人数

20名(申し込み順)

講師：株式会社ボディワークス

申込方法

令和7年4月22日(火)~4月28日(月)8:30~17:15まで
電話(TEL:0248-25-1115)または保健福祉センター窓口 ※土日を除く

持ち物

バスタオル(ヨガマットまたはタオル)、飲み物、上履き

参加費

300円(参加料200円 + 保険料100円)



その他

夏開催以降の募集については広報紙または防災Infoにしごう等でお知らせいたします。

お問合せ：西郷村 健康推進課 健康増進係 0248-25-1115