

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

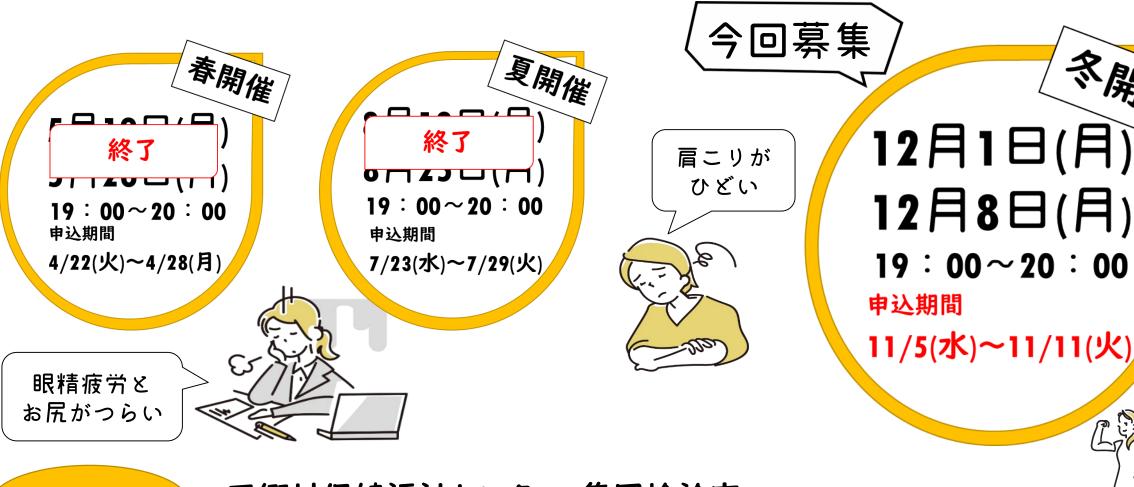
ほぐしストレッチ教室に

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。



実施場所

西郷村保健福祉センター 集団検診室 (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 健康運動指導士等

申込方法

令和7年 | | 月5日(水)~ | | 月 | | 日(火)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 ※±目を除く

持ち物

ヨガマットまたは大判のバスタオル、飲み物、汗拭き用タオル

参加費

300円(参加料200円 + 保険料100円)

その他

2回で1セットとなります。



お問合せ:西郷村 健康推進課 健康増進係 0248-25-1115