



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。

春開催

終了

5/18(日)
5/19(月)
19:00~20:00
申込期間
4/22(火)~4/28(月)

夏開催

終了

6/23(日)
6/24(月)
19:00~20:00
申込期間
7/23(水)~7/29(火)

今回募集

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)眼精疲労と
お尻が辛い肩こりが
ひどい

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11月5日(水)~11月11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 ※土日を除く

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。

