



代謝UP ストレッチ (秋)

10/4・11・18・25 (金) 全4回
14:00~15:30

基礎代謝をあげましょう！

簡単な動きとゆっくりストレッチで、
人生を楽しめる体力&気力作りを目指します。
人生100年、自分の足で歩きましょう！



- 定員 20名(先着順)
- 対象 15歳以上の方(中高生不可)
- 費用 1,500円
- 会場 1階 多目的ホール
- 申込 9/18(水)から、9時~17時に、窓口やお電話で受付。窓口優先。
- 持ち物 運動靴(屋外未使用)、水分、ヨガマットか大判バスタオル
- 講師 山本 里佐

