

《さわやか健康教室》

内間木公民館



歪み解消



らくらくストレッチ

体が変わると毎日がもっと軽やかに。一緒に始めませんか。

10月29日(木)
13:30~15:00



講師： 大野 有希 さん
(アロマセラピー講師、
骨盤ストレッチインストラクター)

対象： どなたでも

定員： 15人(申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選)

費用： 無料

持ち物： 汗拭きタオル、靴下、飲み物

服装： 動きやすい服装

※ヨガマットは公民館で用意いたします。

ホームページ



10月14日(水) までに、電話・公民館窓口・申込フォームで
お申し込みください。結果は当選者のみハガキでお知らせします。

内間木公民館 Tel 456-1055