



ゆったり伸ばしてリフレッシュ



ゆる筋トシで腰痛予防

忙しい毎日、なんだか身体がだるくて重いなあ…なんてことはありませんか。ストレッチにはそんな疲れやコリをとる効果があるんですよ。

今回は、プロの方から家でもできるストレッチ、それに加えて肩・お腹・下半身に効果のあるゆる筋トシを習います。運動が苦手な方でも気軽に参加いただける内容です。皆様のご参加をお待ちしています。

★同時開催★
おむすびサービス
会員交流会

◆日時

平成29年6月6日(火)

午後2時～4時(受付1時45分～)

◆会場：麻布区民協働スペース

◆対象：○おむすびサービス協力・利用・賛助会員
○おむすびサービス協力会員登録を
する意思のある方

◆講師：セントラルスポーツ(株)

健康運動指導士・介護予防運動指導員

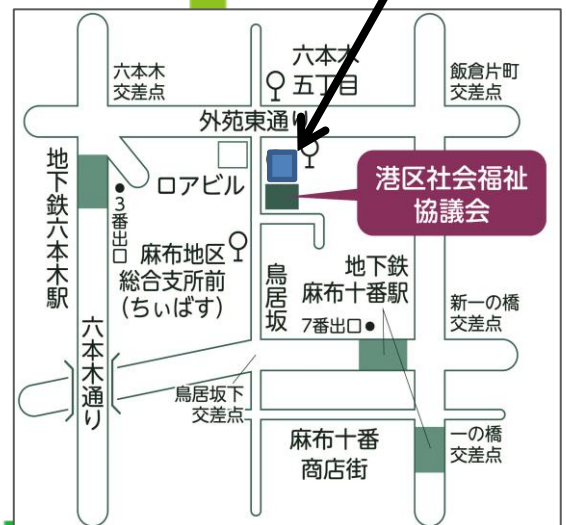
◆定員：30人程度(申込順)

◆参加費：無料

◆申し込み：電話・Fax(住所・氏名・連絡先を明記)
で申し込み

※動きやすい服装でご参加ください

麻布区民協働センター
麻布地区総合支所の隣の
建物(麻布保育園併設)



【申し込み・問い合わせ】

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係

〒106-0032 港区六本木5-16-45 Tel (6230) 0284 Fax (6230) 0285

