

☆地域力講座のご案内☆

心身ともにリフレッシュ 「筋膜リリース&ストレッチ」

【日 時】 9月9日(水)、16日(水)、30日(水)
19:00~20:30

【場 所】 東部市民センター 2階 和室

【講 師】 筋膜リリースセラピスト KYOUKO OSANAI

【募 集】 18歳以上10名(先着順)

【参加費】 無料

【持ち物】 ヨガマットかバスタオル、運動しやすい服装、
汗拭きタオル、飲み物(水分補給)、筆記用具

【申込み】 8月26日(水)9:00~
《窓口もしくは電話(736-6255)で》

