

【友朋学級公開講座】

ヘルシーストレッチ教室

日 時：令和3年**5月27日**（木）

午前9時30分～（1時間程度）

場 所：智恵文多目的研修センター

2階大集会室

講 師：ピラティス指導者

スポーツトレーナー

山本 あゆみ 先生

対 象：地域住民

参加料：無料

持ち物：マスク着用・動きやすい服・上ぐつ（ある方）・飲み物（必要な方）

内 容：柔らかいミニボールを使用した全身運動と、音楽にあわせて

手足を動かす運動をします。

申込み：智恵文公民館（電話 ⑧2101）まで

〆切り：5月21日（金）まで



写真は、3月18日に開催の『春のヘルシーストレッチ教室』です。