

令和6年度

(申込制) 椅子・床版

ストレッチを楽しもう！

ストレッチリーダー（ボランティアさん）と一緒に、

楽しくストレッチしましょう。

《場所》保健センター 2階

《対象・定員》市民のかた、各日18名

《持ち物》タオル・お茶などの水分

《日程》申し込みは前月の **15日** から受付開始します。

(休日の場合は、翌週月曜から)

参加費無料

床で行うストレッチ編	椅子に座ってストレッチ編
場所：2階健康増進室	場所：3階会議室
時間：午前10時～11時	時間：午後2時～3時
6月21日(金)	6月25日(火)
7月12日(金)	10月29日(火)
2月21日(金)	12月20日(金)
	3月18日(火)

《お申し込み・お問合せ》

香芝市保健センター TEL：77-3965 FAX：77-0939

◆気象状況等によっては、行事を中止することもありますので、市のホームページでご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。