

のびのびストレッチ

みんなで



健康に

11月1日(水)

14:00～14:15

11月2(木)

11:00～11:15

11月4(土)

11:30～11:45

11月5(日)

15:00～15:15

11月7(火)

11:45～12:00

ストレッチをすると血行が良くなり、筋肉がほぐれて、たまった疲れの排出を促す効果があります。一緒にのびのび伸びてストレッチしましょう！！

○場所 サピオ稻荷山 3階大広間

○定員 20名

○参加費 **無料**

○申し込みは当日3階受付カウンターにて

狭山市ふれあい健康センター

サピオ稻荷山

☎04-2953-0577