

～お昼の簡単ストレッチタイム～

リラックスストレッチ

月2回、肩こり・腰痛対策に
体操をしませんか？

日 程： 9/3,17 10/15,29 11/5,19 12/3
水曜日（全7回）

時 間：13時15分～14時15分

会 場：青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室

定 員：一般 20名

参加費：3,500円（全回分・保険料を含む）

持ち物：ヨガマット・水分補給（水筒可）

講 師：山本陽子先生

申込み：8/11-電話又は2F事務所窓口（先着順）

青葉台コミュニティハウス 「本の家」

〒227-0062 青葉区青葉台2-25-4

TEL 045-981-1400