

肩甲骨ストレッチ de正しい姿勢を！

傾いた身体は知らないうちに痛みの原因となります。
自分の姿勢を見直し肩甲骨のストレッチでいきいきとした
身体を手に入れよう♪

講師：田島裕子

11 / 30 (土)

10:00 ~ 11:30

定員：15名

参加費：500円



**申込方法：往復はがき、またはセンターの申込用紙に
返信ハガキを添えて受付まで**

①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 必ず記入

※返信用はがきに宛名記入

宛先 245-0007 桂坂4-1 中川地区センター

申込み期間 10/11~10/20必着



1

7

2

