

からだを優しく
ほぐしましょ～

頑張りがすぎて
疲れて
いませんか？

疲れをとる ストレッチ

首・肩・背中の凝りと疲れ、腰と脚の疲れをストレッチで
ほぐします！足指・足裏のセルフマッサージも
マスターしましょう♪

6 / 28 (土)

10:00～11:15

定 員: 20名

参加費: 500円

申込方法: 往復はがきで郵送、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

※返信用はがきには住所と宛名記入

宛先 245-0007 桂坂4-1 中川地区センター

申込み期間 5/11～5/20必着