

筋膜ストレッチ

& 筋力アップ講座



開催日時：10月6日・13日 12月1日・8日

（全4回 毎回火曜日）

午後1：00 ～ 午後2：30

場 所：ふれあい交流センター湖東

講 師：飯島 邦江 先生

募集人員：25人（応募者多数の場合抽選）

募集期間：9月13日（日）～9月27日（日）

ふれあい交流センター湖東へ直接又は電話で

053-486-0650（月曜日は休館）

対象年齢：60歳以上の浜松市民

費 用：無 料

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル・フェイスタオル

水分補給用の飲料、動きやすい服装