

受講者募集



part2

足指ストレッチ講座

～ 転ばない体は足元から ～

日 時 11月14日・28日(土)【全2回】
午前10時30分～11時30分

場 所 ふれあい交流センター湖南
運動ホール

対 象 市内在住の60歳以上の方

定 員 25人(先着順)

講 師 福見 有紀子 先生

参加費 無 料

持ち物 汗拭きタオル・水筒(水分補給用)
・ヨガマット又は、バスタオル

申込み 令和8年10月17日(土)～11月7日(土)

※ 電話・FAX・Email 又は、湖南事務室まで



〈お問い合わせ〉

〒431-0203 浜松市中央区馬郡町3805-1

浜松市ふれあい交流センター湖南

TEL/FAX 053-596-1866

Email : csw-konan@helen.ocn.ne.jp