

# お手軽ストレッチ

## ～そろそろ始める運動教室～



自宅でも簡単に  
できる筋トシと  
ストレッチなどを  
ご紹介します  
日頃、運動をしてない方  
大歓迎です♡

**7月5日(木)**

**午後2時00分～3時30分** (予定)

(受付は午後1時30分から)

**菅原生涯学習市民センター 2階ホール**

**講師：作業療法士** (協力 保健センター)

**【申込み】 6月3日午前10時から事務所窓口受付**

**(電話可)**

**先着40人** 参加費 **無料**

問合せ：菅原生涯学習市民センター

**TEL 050-7102-3141**

**FAX 072-866-8820**