



肩こり

ガチガチの
肩甲骨

ひざの
痛み

腰痛

シニアの

ほぐストレッチ

(ほぐす+ストレッチ)

1

4月9日～6月18日・木曜日
15:15～16:15 全10回

緊張で凝り固まったり、仕事で疲れた体をほぐして
心身ともにリフレッシュしましょう！

※持病のある方、通院中の方へのリハビリを行うものではありません。

【参加費】7,000円

開催日

4月…9日・16日・23日・30日

5月…14日・21日・28日

6月…4日・11日・18日

【携行品】ヨガマット・バスタオル・飲料水・汗拭きタオル

【受付日時】 令和8年3月19日(木)
午前10時30分～

先着順
定員15名

電話(096-368-1221)または 窓口

※ご家族、ご兄弟以外の複数申し込みは受付できません。