

健康ひろば 第2弾！

平成30年

6月7日(木)から開始！

# 健康ストレッチ

できる限り

若々しい身体を維持し、素適に歳を重ねましょう！

2019年 6月							7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31
30																				

  

9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

日 時；第1・第2・第3 木曜日 朝 9:00～9:45 (8月・年末年始はなし)  
 場 所；かりばプラザ中央広場 (雨天時は中央アーケード)  
 講 師；三浦和代 (ストレッチ・インストラクター/元高校体育教師)

**参加自由！ ラジオ体操のように、誰でも参加できます。**

初めての方、運動経験の少ない方、何かを始めようと思っている中高年の方でも無理なくできます。興味はあるけれど難しそうと思っている方！大歓迎！丁寧に指導が受けられます。

- 主 催； NPO法人コミュニティかりば (かりばプラザ内) TEL：080-4646-2552
- 協 力； 狩場台ふれまち協議会 靴台ふれまち協議会  
 狩場台婦人会 靴台婦人会 狩場台シニアクラブ  
 靴台なでしこクラブ 狩場台アROUND還暦クラブ
- 協 賛； かりばプラザテナント会 (株)OMこうべ 西区役所

(背屈も行う)



**まずはこれで チェック！  
あなたはできますか～？**

