

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！

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

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

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

日時；第1・2・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 (雨天時は中止！)

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 糺台ふれまち協議会  
狩場台婦人会 糺台婦人会 狩場台シニアクラブ  
糺台なでしこクラブ 狩場台ア라운드選暦クラブ



まずはこれでチェック！  
あなたはできますか～？

立って、壁に背中をつけて  
靴下を履けますか～？

床に座り、膝を伸ばして  
つま先を持てますか～？

