

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！

日時； 毎週木曜日 朝 9:00～9:45 (祝日・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 糞台ふれまち協議会  
狩場台婦人会 糞台婦人会 狩場台シニアクラブ  
糞台なでしこクラブ 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～？

(逆側も行なう)



床に座り、膝を伸ばして  
つま先を持てますか～？



立って、壁に背中をつけて  
靴下を履けますか～？

