

らく楽サロン

らく楽



回覧

ふきのとう

地域のみなさまと 楽しいひとときを過ごしましょう！

テニスボールを使って

“体をリフレッシュしましょう！”

腰痛・肩こり・姿勢改善のストレッチ



講師 フィットネス インストラクター 芦田 ひとみ 氏

★AFAA (ATHLETICS and FITNESS ASSOCIATION of AMERICA) 認定

★整体ボディケアセラピスト

指導歴 20 年以上、三田市スポーツクラブ全てに在籍、様々な年齢層レベルに合わせた指導で人気のインストラクターです。

日時 令和 6 年 1 月 24 日 (水) 13:30～15:00 (受付 13:10～)

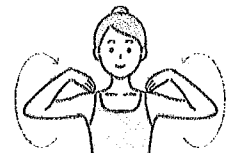
場所 …… ウッディタウン市民センター 2 階大集会室



定員 …… 50 名 参加費 …… 無料

持ち物 …… 動きやすい服装でお越し下さい。

飲み物・汗拭きタオル・ヨガマットかバスタオル



申し込み先 <申し込み期間 1/9 (火)～1/18 (木)>

電話・FAX 079-565-1025 (高崎)



メンバー募集中です！

一緒に楽しく活動しませんか

主催 ウッディ・カルチャー地区ふれあい活動推進協議会
地域ボランティアグループ ふきのとう