

2025年度 新子安地域ケアプラザ

生き粋ストレッチ

体を動かすことは生活習慣病予防の第一歩です。筋力をつけて膝痛や腰痛を予防し、身体と心の健康のために毎日の生活に運動を取り入れ、みんなで集まって楽しく体を動かしましょう。

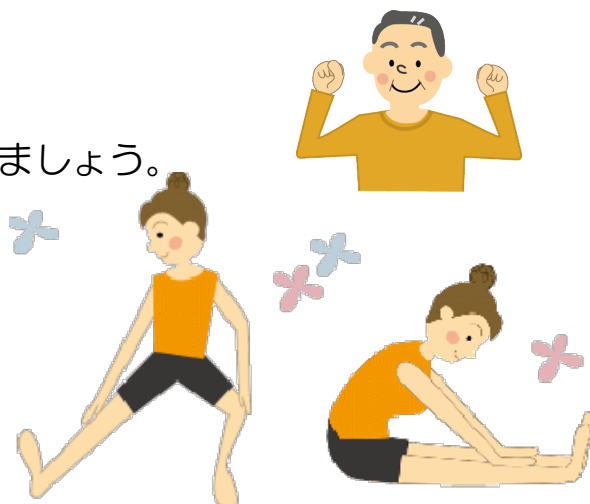
講師 板東先生

1時間30分のストレッチ体操を行います。

姿勢やスタイルの維持をめざし、筋力アップをしましょう。

毎月2回の開催で、1回500円（講師謝金代として）の参加費を頂きます。

動きやすい服装でお越しください。



実施日（年間24回）

2025年	4月	1日（第1火）	15日（第3火）	10：00～12：00
	5月	6日（第1火）	20日（第3火）	10：00～12：00
	6月	3日（第1火）	17日（第3火）	10：00～12：00
	7月	1日（第1火）	15日（第3火）	10：00～12：00
	8月	5日（第1火）	19日（第3火）	10：00～12：00
	9月	2日（第1火）	16日（第3火）	10：00～12：00
	10月	7日（第1火）	21日（第3火）	10：00～12：00
	11月	4日（第1火）	18日（第3火）	10：00～12：00
	12月	2日（第1火）	16日（第3火）	10：00～12：00
2026年	1月	6日（第1火）	20日（第3火）	10：00～12：00
	2月	3日（第1火）	17日（第3火）	10：00～12：00
	3月	3日（第1火）	17日（第3火）	10：00～12：00

2025年度 生徒募集中！