

# 読書の後は ストレッチ!



—ミニストレッチ教室—

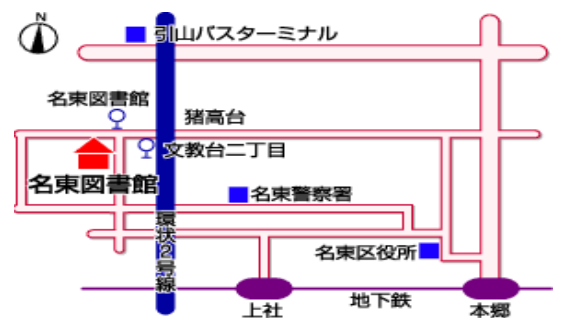
読書の秋。たくさん本を読んだ後の首や肩の痛いこりをかたんなストレッチでほぐしませんか？

だれでもできるミニストレッチを、名東スポーツセンターの指導員さん（スポーツプログラマー）に教えていただきます。

## 11月5日（土） 2時～3時

名東図書館 集会室

当日先着順、20名。動きやすい服装でおいでください。



名古屋市名東図書館  
名東区文教台2-205  
電話:052-773-8200