

健康ストレッチ教室

マットとストレッチポールを使って、肩こり・腰痛予防のストレッチや、リラクゼーションを行います。楽しく体を動かして、寒い冬をのりきりましょう！

日時 平成31年 **2月28日(木)**

① **13時30分** ~ 14時30分

② **15時** ~ 16時 (内容は2回とも同じです)

参加費無料!

場所 南陽図書館 2階集会室

講師 太田順一氏 (名古屋市南陽プール 健康運動指導士)

定員 各回 10名

対象 興味のある方ならどなたでも。



申込 **2月14日(木) 9時30分**~

来館または電話 (TEL052-301-2116) にて。先着順。

申し込みの際、①②どちらに参加されるかをお選び下さい。

備考 動きやすい服装で

ご参加ください。

(申込み・問合せ先)

名古屋市南陽図書館 (担当・篠田)

〒455-0857

名古屋市港区秋葉 1-130-79

TEL 052-301-2116

Fax 052-301-2117

