

心身すっきり ストレッチ

2月28日(水) 午後2時～3時

ストレッチ体操で楽しく肩こりや腰痛を予防しましょう。

からだをほぐして心身ともにリフレッシュ！

- ・場所：南陽図書館 2階集会室
- ・講師：西川 景子氏（名古屋市南陽プール職員）
- ・対象：ストレッチに興味のある方
- ・定員：10名（先着順）
- ・申込：2月14日(水) 午前9時30分～

南陽図書館窓口または電話で受け付けます

※参加は無料です。

※ストレッチポールを使用しますので動きやすい服装でご参加ください。



お申し込み・お問い合わせ

名古屋市南陽図書館 電話：052-301-2116 FAX：052-301-2117