

リフレッシュ体操さんとミナクルのコラボ事業



「からだスツキリ！ セルフケア」

日程 令和6年 **5/12、5/26、6/2、6/9**
全4回 いずれも日曜日 14:00~15:30



- ガチガチの首、肩、背中をスツキリ解消！
- 重い腰のこわばりも簡単ストレッチでスツキリ！
- 男女年齢に関係なく、運動経験なくても大丈夫！
- 魔法のような整体運動で驚くほど楽になります
- セルフケアを覚えて家族にも教えてあげましょう



内容 肩こり・腰痛・背痛など身体の不調改善や筋力維持につながる整体運動・ストレッチなど、自分自身でできるセルフケアを学びます。

講師 リフレッシュ体操さん（吉津恵子さんほか）

会場 ミナクル多目的室

対象者 どなたでも

※運動しやすい服装で、水・バスタオル・ヨガマット（ない方はこちらで用意します）持参

定員 25名程度（先着順）

参加費 無料

申込み 4月30日（火）までに南稜生涯学習センター（ミナクル）へ

〒441-8133 豊橋市大清水町字彦坂 10-7

☎（0532）26-0010 FAX（0532）25-5557

e-mail : nanryo@city.toyohashi.lg.jp

主催 南稜生涯学習センター（ミナクル）、リフレッシュ体操