

日頃の疲れ、癒しませんか？

ストレッチ講座

農作業やデスクワーク、家事で
足腰凝り固まっていませんか？

カラダのびのび

ココロもすっきり！

一緒にストレッチしませんか？



定 員：30人（先着順）

申込期間：令和7年8月1日（金）～

令和7年8月28日（木）まで

<日時>

R7年9月5日

午後2時～3時まで

<場所>

ふれあいセンター
洗馬

<持ち物>

タオル・飲み物
動きやすい服装
上履き



お申込み・お問い合わせ：
塩尻市役所健康づくり課 0263-52-0858（担当：清沢）