

ストレッチの会員を募集してま〜す！

ストレッチをしてかたくなったカラダを柔らかくしましょう！

筋肉と関節を柔らかくして可動域をひろげます

年齢を重ねてもでき、器具も使わず、いつでも簡単、効果的なトレーニングで元気なカラダをつくりませんか先ずは見学と体験からお気楽にご連絡ください



名 称 シルバー人材センター ストレッチ クラブ（皆 健クラブ）

教 室 厚木北公民館 他

時 間 月3回 毎水曜日 10:00～12:00

会 費 入会金1000円 月会費500円

*シルバー人材センター 会員以外の方も大歓迎

2月～3月の教室

月	日	曜日	場 所	教 室	時 間
1	31	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00
2	7	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00
	21	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00
3	28	水	厚木北公民館	集会室	10:00～12:00
	7	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00
	21	水	厚木北公民館	集会室	10:00～12:00
	28	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00

問い合わせ先 講 師 佐藤 勝久 080-1043-8830

庶 務 橋本 禎二 080-3471-0086