

ストレッチで身体を動かし、日頃の疲れを癒しませんか？

マット運動とストレッチで リフレッシュ



日時：2025年11月22日（土）

時間：10：00～11：30

場所：社南公民館（福井市種池2丁目206）

簡単な運動の後は、みなさんでお話をして
心も身体もリフレッシュしましょう♪

背骨や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズです。
普段の姿勢や、関節の痛みや体の悩みなどある方、
また年齢を問わず運動が苦手な方でも無理なく安全に
取り組めます。



—— 楽しく体を動かしてみませんか？？ぜひ皆さんでお越し下さい ——

会 場：社南公民館（福井市種池2丁目206）

日 時：2025年11月22日（土）10:00～11:30

持ち物：なし 定 員：10名 ※事前申し込みをお願いします。

参加費：無料

【お問い合わせ・お申込み先】 お気軽にお問い合わせ下さい

県民せいきょう江守きらめき TEL: 0776-35-0660（代表）