

健康教室②

# 運動教室

肩こり・腰痛予防・筋膜リリース編  
運動習慣のきっかけづくりとして、肩こり・腰痛予防のための  
ストレッチ、筋膜リリースプログラムを学びましょう

日時：**6月14日(日)** 午前10時～11時30分

\*受付開始 午前9時45分

会場：橋本公民館 大会議室(イオン橋本店6階)

講師：健康づくり普及員

対象：橋本公民館区内にお住まいの方

定員：20人(先着順)

持ち物：飲み物、タオル、運動のできる服装

申込み：5月13日(水)午前10時より、公民館窓口に直接、または、  
電話でお申込みください。



主催：橋本地区健康づくり普及員協議会 共催：橋本公民館  
申込み・問合せ 橋本公民館(042-771-1051)