

第2弾 開催決定！

初心者向け

ストレッチ体操

腹式呼吸に合わせてゴムバンド、テニスボール、サランラップの芯を使用した簡単ストレッチ体操です。これから始めたい方にお勧めです。

開催日 全2回

11月 7日 21日 (金)

15:00～16:00

場 所：平沼集会所

定 員：成人 先着14名

参加費：1,000円 (2回分)

10月20日 (月) までに持参



持ち物：タオル，飲み物
動きやすい服装



申込み 来館または電話にて受付中

お問合せ：平沼集会所 ☎045-320-9608

住所 〒220-0024 横浜市西区平沼町5-70

開館時間 平日： 午前9時～午後9時

日祝日： 午前9時～午後5時

休館日 毎月第4月曜日・年末年始

