

ストレッチは、固まる中高齢者の必須運動種目です。ストレッチの効果を得るには??



健康づくりリーダー  
スキルアップ  
しませんか?  
今回のテーマは

ストレッチを  
極める (続)



60歳以上で、まだ運動習慣の無い人に... 運動習慣を

ストレッチって? 伸ばせばOK? 効果を期待するには

できるリーダーは経験を積む!

### 参加者募集!

第1回	8月10日(土)			
第2回	8月31日(土)	時間 13:30   15:00	場所	健康体操教室
第3回	10月5日(土)			ハローフレンズ イノア
第4回	10月19日(土)		講師	健康運動指導士 伊藤 あつこ
	4回のみ			受講料 1,300円×4回=5,200円

お問い合わせは

健康体操教室ハローフレンズ イノア

〒470-2102 知多郡東浦町轄川相生の丘8-3

TEL 0562-77-3607

URL <https://www.hello-friends-inoa.com/>

メール

[inoa-e@ma.medias.ne.jp](mailto:inoa-e@ma.medias.ne.jp)