



笑顔で続ける！ 無理なく運動習慣づくり

健やかに毎日を無理なく楽しく過ごせるように、
ストレッチ→筋トレ→最後はリラックスを行い笑顔になりましょう！

10/7 10/21

11/4 11/18

12/2 12/16



火曜日 全6回 10:30～11:30

- | | |
|-------|--|
| 講 師 | わたなべ くみ 先生 |
| 会 場 | 下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室 |
| 持 ち 物 | ヨガマット、飲み物、汗拭き用タオル |
| 定 員 | 15名 |
| 受 講 料 | 無料 ※事前にキャンセルする場合は10月6日までにご連絡ください。 |
| 申込方法 | ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み
受付開始：9月1日（月）午前9時
受付時間：平日9：00～21：00
※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。 |



※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります