

臼田公民館



# 筋トレ&ストレッチ講座

## (全4回)

首や肩のコリ・痛みを筋力やストレッチで予防・軽減  
しましょう。

- ★日 時
- ① 令和8年2月 5日 (木)
  - ② 令和8年2月12日 (木)
  - ③ 令和8年2月19日 (木)
  - ④ 令和8年2月26日 (木)

(時間) 13時30分から15時00分まで

★場 所 あいとぴあ臼田 交流室1・2・3

★講 師 中嶋 洋子先生

★参加費 無料

★持ち物 ひざかけ(お持ちの方はヨガマット)、飲み物、  
運動のできる服装でご参加ください

★定 員 20人程度

※ 募集開始：令和8年1月7日(水) から 平日8:30~17:15

<申込先> 臼田公民館 電話82-2106