

すとれっち＊かふえ

第4回

10月17日〔火〕 10:30~12:00

参加費：1000円

日に日に衰える体力、柔軟性、バランス、筋力をストレッチで維持増進し、健康で楽しい日々を過ごしましょう。

プロのインストラクターが丁寧にやさしく指導します。

歯科医による顔のストレッチもありますよ。



会場：横浜中央教会 1階ホール (立石章三牧師)

横浜市保土ヶ谷区天王町1-4-5 TEL：045-331-0343

定員：先着20名 締め切り：10月10日(火)

申し込み・問合せ：メール または FAXで

①氏名(フリガナ) ②連絡先をお知らせください

メール：strech.kt@gmail.com FAX：045-331-1688

*動きやすい服装でどうぞ *当日はレクリエーション保険に加入します

インストラクター：高橋弘太郎・奈穂(東北選手権優勝、国民体育大会優勝他)

主催：「ストレッチを楽しむ会」 世話役 — 立石圭子

協力：平山歯科(千代田区神田) 院長 — 平山健

