

# はじめての

## リラックス ストレッチ

と き 令和4年11月27日(日)・12月11日(日)  
午前10時～11時

ところ 八街市老人福祉センター ゆうゆう  
娯楽室

参加者 市内在住60歳以上の初心者  
両日参加できる方 先着10名

参加費 無料

講師 田中 知子 氏 (日本ウェルネス学院卒・コナミライセンス取得)

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル  
ヨガマットまたはそれに代わるもの



**効果** 肩こり・腰痛・ひざ痛の改善・ストレスの軽減  
リフレッシュ・リラックス効果・冷え性改善など

申し込み・お問い合わせ

11月9日(水)午前9時～お電話または来所にて受付いたします。

八街市老人福祉センター ゆうゆう

八街市八街ほ 157 (市中央公園近く)

 : 043-443-5211