

疲れなない体づくり

講座



時間に追われ疲れが出てきているあなた、体調を整え体力UPのやりかたを覚えてみませんか？ 体操をしていい汗かき、ストレッチで整えたら気分すっきり 体が軽くなり、やる気が出て前向きな生活が出来ますよ。

日 時：2012 年 6 月 25 日（月）10 時半～12 時半

開始 5 分前までにお集まりください

場 所： 生活クラブ生協本部 会議室 A（JR 埼京線中浦和駅下車 3 分）

講 師： 原 晴代さん（日本体育協会文部省公認指導士・スポーツプログラマー）

参加費： 1,000 円（大人の学校・個人正会員の方は 500 円）

定 員： 15 名

持ち物： バスタオル、飲み物（水）

運動できる服装で
参加してください

NPO 法人大人の学校の講座

申込みやお問い合わせは 電話 048-866-9466 までお気軽に！

