



健康ストレッチ講座

ストレッチには、体をほぐして心身をリラックスさせ、疲れにくい体をつくる効果があります。

また、体が柔らかくなることで基礎代謝が上がり、心身の老化予防に効果があるといわれています。

健康維持のために、みんなで楽しく体操をしましょう！

【日 時】 4月19日（金）、4月26日（金）

午後1時30分～2時30分

【会 場】 越前町生涯学習センター 学習室3

【講 師】 NPO法人生涯体育学習振興機構

インストラクター 滝口 文子 氏

【定 員】 10人

【受講料】 無料

【持ち物】 タオル、飲み物、ヨガマット（ある人）

【申込先】 越前町生涯学習センター TEL 34-2000

▽こちらのQRからもお申し込みできます。



【締 切】 4月17日（水）

