

令和5年度松原地区健康づくり教室

こころも体も元気アップ！ おうちでもできる

ストレッチヨガ



各回の運動テーマ（全4回）

第1回 1月10日（水） 午後2時～3時30分
気持ちよく全身をほぐしましょう！

第2回 1月17日（水） 午後2時～3時30分
動きやすくバランスのいい身体を目指しましょう！

第3回 1月24日（水） 午後2時～3時30分
力を使うポーズにもチャレンジしてみましょう！

第4回 1月31日（水） 午後2時～3時30分
おうちでもできるストレッチヨガ

会場：松原まちづくりセンター（松原5-43-28）

講師：（公財）世田谷区保健センター 運動指導員

対象：松原地区在住で初めて受講される方（先着15名）

参加費：無料

申込期間：11月25日（土）から12月15日（金）

申込方法：「せたがやコール」へお申込みください。

主催：松原地区身近なまちづくり推進協議会
健康づくり部会



世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール

電話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休