

ゆるゆるストレッチ講座

「布団に入ってもなかなか寝付けない」なんてお悩みをお持ちではありませんか？寝つきが悪いと、その後の睡眠全体の質が低下してしまいます。

睡眠の質を高めることは、免疫力の向上・生活習慣病の予防・ストレスの解消・美容効果などたくさんのメリットがあります。普段あまり体を動かさない人でも大丈夫。やさしい運動とストレッチを学び、睡眠の質を高めましょう。



） 日 時： 令和4年6月30日（木）

午前9時30分～11時30分

） 場 所： 寿台公民館 1階 和室

） 講 師： M&Kコンディショニング 森 貴代美さん

） 内 容： 体を温める軽い運動と、ゆるめるストレッチをします

） 参加費： 無料

） 持ち物： バスタオル1枚（体の下に敷いて使います）、水分

） 定 員： 10名（先着順）

） 申込み： 6月6日（月）午前9時から受付開始

寿台公民館（☎58-6561）まで（6月21日（火）締切）

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、急きょ中止となる場合がありますのでご了承ください。
※ お越しいただく際は、マスクの着用をお願いいたします。また、当日発熱や風邪症状が少しでもある方は上記へご連絡いただき、講座への参加はご遠慮ください。