

個人のペースで軽い運動で体力づくり、仲間づくり

シニア ストレッチサークル

水曜 開催	時間	会場
4月 6日(水)	① 前半 09:30~10:30	松田町生涯学習センター内 (リハーサル室)
4月13日(水)	② 後半 10:40~11:40	
4月20日(水)	※①②のご都合がよい時間で構	
4月27日(水)	いません。	

開催：毎週水曜日に定期開催、基本的に会場は生涯学習センターです。

対象：60歳以上（男性・女性）

内容：軽い運動を通じて、仲間づくり・体力づくり

持物：飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください。

会費：初回無料、2回目以降 600円/回

講師：松田ゆいスポーツクラブ 松下朗大(まつした あきひろ)

■ 参加方法：連絡・予約は不要、直接会場へお越しください。

■ 感染症対策をして実施をします。(自宅・会場で体温の検温、お願いします)



木曜 開催	時間	会場
4月 7日(木)	10:30~11:30	7日(木)宮前集会所
4月14日(木)		14日(木) 仲町屋集会所
4月21日(木)		21日(木) 宮前集会所
4月28日(木)		28日(木) 仲町屋集会所

開催：第1・第3木曜 宮前集会所 / 第2・第4木曜 仲町屋集会所

対象：60歳以上（男性・女性）地域不問

内容：軽い運動を通じて、仲間づくり・体力づくり

持物：飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください。

会費：初回無料、2回目以降 600円/回

講師：松田ゆいスポーツクラブ 石黒 慶一、(いしぐろ けいいち)

■ 参加方法：連絡・予約は不要、直接会場へお越しください。

■ 感染症対策をして実施をします。(自宅・会場で検温、お願いします)