

軽い運動で体づくり、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
9月 1日(水) 9月 8日(水) 9月15日(水) 9月22日(水) 9月29日(水)	①前半 09:00～10:30 ②後半 10:40～11:40 ※ご都合がよい時間を選択可	松田町生涯学習センター内 (リハーサル室)

参加方法:連絡・予約は不要、直接会場へお越しください。

開催:通常毎週水曜日に定期開催で、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:600円/回 初回は無料

講師:松田ゆいスポーツクラブ 松下朗大



木曜開催	時間	会場
9月16日(木) 9月23日(木) 9月30日(木)	新しいクラス 10:30～11:30	16日 仲町 集会施設 23日 宮前 集会施設 30日 仲町屋 集会施設

参加方法:連絡・予約は不要、直接会場へお越しください。

開催:木曜の午前中に開催 会場が異なりますので気を付けてください。

対象:60歳以上 (男性・女性) 地域不問、対象であればどなたでもOK

内容:軽い運動を通じて、仲間づくり・体づくり、健康相談も可能です。

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:無料(9月のみ)

講師:松田ゆいスポーツクラブ 石黒慶一

【お問い合わせ】

NPO法人 総合型地域スポーツクラブ 松田ゆいスポーツクラブ

電話:0465-25-5352 (足柄上郡松田町松田庶子1475(松田町体育館内))