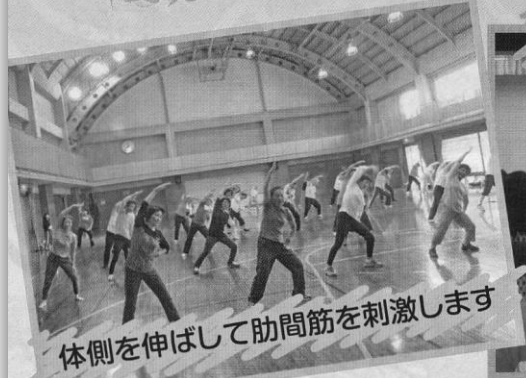


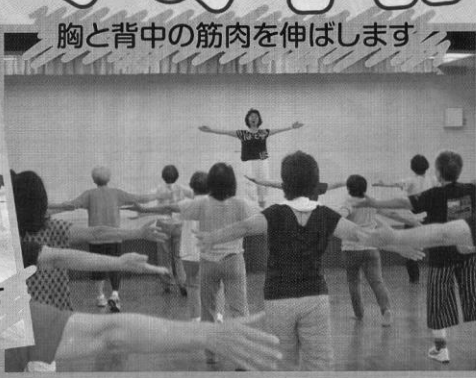
アルプス一万尺の曲に合わせて ひらつかのご当地体操

気軽に  
無理せず  
どなたでも!

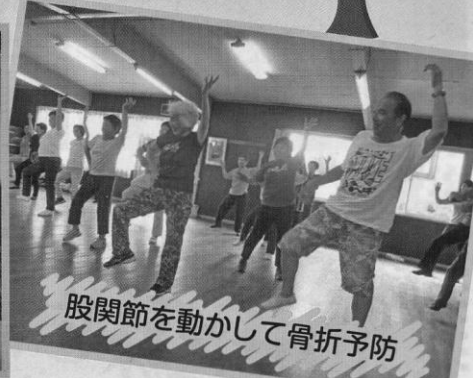
# くすの木体操



体側を伸ばして肋間筋を刺激します



胸と背中 of 筋肉を伸ばします



股関節を動かして骨折予防

## 講習会

(当日受付定員制)

< 講師 : 栗原智美氏 (健康運動指導士) >

ご参加時の持ち物 : バスタオル・汗ふきタオル・飲み物・室内運動靴  
☆当日は動きやすい服装でご参加ください

日時 : 令和3年5月27日(木)  
13時30分~15時

受付 : 13時から

定員 : 当日受付 先着 40名

場所 : 神田公民館 (体育館)

私達と一緒に健康づくりの  
ボランティアをしませんか?

健康推進員は、平塚市健康課主催の「養成講座」を受講し、活動のための知識を学び、地域の皆様が楽しく気軽に取り組める健康づくりをお手伝いしています

問合せ先

平塚市健康課 (保健センター) 電話 : 0463-55-2111