

# くすの木体操

(当日受付定員制)

～誰もが簡単に健康づくりができるようにと考えられたご当地体操です～

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

お持ちであれば健康サポート手帳

☆当日は動きやすい服装でご参加ください

## ★講習会 <講師：村田節子氏（平塚市まちづくり財団）>

リズムにのって手足を動かして♪



●日時：令和2年11月13日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着100名

場所：花水公民館付属体育館

(なぎさふれあいセンター内)

●日時：令和2年11月27日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着50名

場所：城島公民館

## ★教室 <講師：平塚市健康推進員>

●日時：令和2年12月3日(木)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着50名

場所：金目公民館

## ゆる体操教室 当日受付 <先着60名>

～ストレスや疲労などでコリ固まった体を上手にゆるめてみませんか～

★日時：令和2年11月5日(木) 13時30分～15時00分

受付：13時 <お持ちであれば健康サポート手帳>

場所：旭南公民館 大ホール

講師：元NPO法人 日本ゆる協会指導員

秋山 雅子氏



ご参加時の持ち物：バスタオル・汗ふきタオル・飲み物・室内用運動靴

☆当日は動きやすい服装でご参加ください。

## タオルを使ったストレッチ教室 当日受付 <先着25名>

(日々の疲れを取って健康増進)

★日時：令和2年11月9日(月) 13時30分～15時00分

受付：13時 <お持ちであれば健康サポート手帳>

場所：大野公民館 1階ホール

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・室内用運動靴

☆当日は動きやすい服装でご参加ください。

