

# 楽しく ボディメンテナンス

リンパの流れをよくするセルフケアと体操で膝・腰・首を軽くしましょう

Q：ボディメンテナンスとは何ですか

A：動かしづらいところをさすったり  
伸ばしたりして筋肉をほぐし、体を  
整えることです。



2月16日(日)・23日(日・祝)

10:00~11:30 全2回

対象:40歳以上、先着10名

費用:600円(2回分・当日持参)

持ち物:うわばき、汗を拭くタオル、水またはお茶

申込:2月11日(火・祝)より、直接来館、またはお電話で

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 西区中央2-27-7 Tel. 045-311-8043

開館時間9時~21時(問い合わせ・申し込み受け付けは20:30まで)

月曜日・金曜日は休館です

西前小CHの  
HPはこちら

