

# ★ストレッチクラブ★



公民館 70 周年、どらせな発行 60 号 おめでとうございます！！

ストレッチクラブも公民館とともに歩んできました。脇田先生ご自身が考案されたメニューを、先生のご指導のもと、ニニロツソのトランペットなど素敵な BGM と先生の楽しいトークで、みんな笑顔満開、リラックスしながらストレッチをしています。

頭のテッパンから手足の指先まで全身のストレッチをするので、とても気持ちがいいですよ！ 中間では、5 分間の睡眠休憩や、輪になっての一人一人のひと言発言などもあり、とても楽しく和やかな雰囲気の中でおこなっています。

一度、体験(無料)に来られてはいかがでしょうか？ お気軽にお越しください！

部員一同、心よりお待ちしております ♡ ♡ ♡

☆講師 師：脇田千代子先生

☆活動日時：毎月 2 回 第 1・第 3 金曜日

午後 7 時 30 分～9 時 30 分

☆活動場所：貝塚市立中央公民館 1 階 保育室

☆会 費：1,500 円／月 (3 ヶ月分前納)

※クラブ協議会会費を含む

