

心が整うストレッチ体操

コロナに負けない心と体の整え方！身体をほぐして、心をほぐすストレッチです。

外出自粛やテレワークによる運動不足やストレス。

体を動かしてリフレッシュしませんか。

心地よい体操で心と体の健康を守りましょう。

令和4年

10月8日(土)

13:30~15:00



【講師】井門 恵理子さん

ナチュラル・フィット代表

□(社)日本フィットネス協会代議員

□松山市エアロビクス協会会長

□聖カタリナ大学、愛媛大学 非常勤講師

□今治看護学校非常勤講師

□NPO 法人健康づくり推進機構 BTB 理事

【会場】 松山市男女共同参画推進センター

「コムズ」5F 大会議室

COM+S
コムズ

【内容】 講話とストレッチ

★動きやすい服装でご参加ください

【対象】 松山市に在住または通勤・通学の女性

(運動して健康上問題ない方)

【定員】 30名(先着順)

参加無料



※お申込み方法は裏面をご覧ください

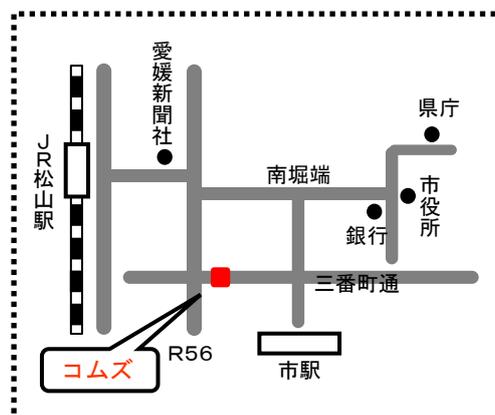
※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程・開催方法を変更して行う場合があります。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

お申込み方法

電話、FAXで
下記を記入しお申込みください。

※定員に達し次第締切ります

- ① 講座名 「心が整うストレッチ体操」
- ② お名前・年齢
- ③ 郵便番号・ご住所
- ④ 電話番号



<お申し込み・お問い合わせ先>

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20
松山市男女共同参画推進センター コムズ相談室

TEL 089-943-5770 / 5776 FAX 089-943-0460

※申込は火・水・金・土・日曜日・祝日

FAX 送信票 FAX=089-943-0460	
講座名	「心が整うストレッチ体操」
(ふりがな)	
お名前	(年齢)
ご住所	〒
電話番号	

※お寄せいただいた個人情報は、(公財)松山市男女共同参画推進財団が責任をもって管理いたします。
個人情報を第三者に提供する事はございません。