

ゆるめてつくる心と身体

毎日の生活に取り入れやすいストレッチで、かろやかな身体になろう！

つい遠ざけてしまう運動ですが、日常の簡単なストレッチでリフレッシュしませんか。ハードルの高くない心地よい体操で、心と身体の健康を守りましょう。

令和5年

10月14日(土)

10:00~11:30



【講師】高市 知美さん

- コムズ職員
- シニアヨガ指導者
- 体幹パーソナルトレーナー
- 体軸ヨガ&ピラティスインストラクター

【会場】松山市男女共同参画推進センター

「コムズ」3F 多目的室

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】20名(先着順) * 9月10日(日)受付開始

参加無料

※お申込み方法は裏面をご覧ください

