

## 冬の体のメンテナンス ＜ストレッチ・筋トレなど＞

冬の寒さ・運動不足で固まった体を  
ストレッチ・筋トレでほぐしましょう。



- ・日時 2月15日（土曜日）午前10時開始  
＜約1時間半＞
- ・場所 : 林中コミセン 1階ホール
- ・講師 : 理学療法士  
大塚 武 さん
- ・持ち物 : 楽な服装で来て下さい。  
: 上履き・飲み物（水分補給）
- ・連絡先 : 参加希望者は2月12日までに  
林中コミセンTEL076-276-1291に連絡して下さい。