

# 健康体操講座

使うのは…

テニスボール だけ！



自宅で簡単

コリ解消！！



テニスボールの  
意外な使い方



気持ちよく

痛みの改善



## ～テニスボールを使った体ほぐしストレッチ～

講師 林 夕佳 さん

対象 成人

日時 12月23日(火) 13:30～15:00

場所 警固屋まちづくりセンター ホール

申込 11月20日(木)～12月16日(火)

(受付時間8:30～17:00)

定員 先着20人

料金 400円(受講料)

持ってくる物 ヨガマット・飲み物

### お問い合わせ

警固屋まちづくりセンター【☎0823-28-0200】

※受講料は当日事務所で支払いください。

申込人数が5名以下の時は開催しない場合があります。

※体調不良(発熱・せき・のどの痛み等)の場合は参加を自粛してください。