

ピアサロンのご案内

ストレッチ教室！

ストレッチをしながらお話をしませんか？！

みんなでストレッチをしましょう。身体に指先から体幹まで刺激を与えましょう。専門家の指導を受けながら、自分に合ったストレッチを試してみましょう。ストレッチの必要性は感じながらも一人では大儀になるときもあります。みんなで輪になってストレッチしませんか？！
血行が良くなり基礎代謝が上がります。疲れにくい身体を作るためにストレッチに取り組んでいきましょう。



とき 7月10日（水）13：30～15：00

ところ 青森市浪岡総合保健福祉センター（機能回復訓練室）

参加料 無料

主催 青森県難病相談支援センター

電話 0172-62-5514

