回　覧

ストレッチ教室

2026年10月10日（土）
10:30～11:15開催！

痛くない、辛くない、全身をストレッチしてスッキリしよう！

～こんな方におすすめ～

・身体のかたい方
・柔軟性を高めたい方
・身体の不調を改善したい方
・スポーツのパフォーマンスを上げたい方

☆講　師☆　惣田　悠介（健康運動指導士）

場　所：滝上町スポーツセンター（トレーニング室2）

参加費：500円（施設利用料100円は別途かかります。）

持ち物：タオル・飲み物

定　員：5名程度

お申し込み方法
滝上町スポーツセンター
TEL：0158-29-4505

予約＆お問い合わせ
LINE
※トークからお申し込み下さい

滝上町教育委員会スポーツ振興事業委託事業

主催：NPO法人滝上町スポーツ協会

人いきいき　町わくわく
童話村　たきのうえ