



# サークル活動体験会

## 女性のための

## 軽い有酸素運動とストレッチ体操

～ストレッチ体操で心と体のリフレッシュ～

主催団体：ファインストレッチクラブ

**【全2回】**

**【日時】 令和7年2月6日（木）・20日（木）**  
**両日ともに、10：15～11：30**

- ★水元学び交流館で活動しているサークルを体験できます！
- ★サークルの方が講師となり、ストレッチ体操の仕方を丁寧に教えますので、初めての方でも大丈夫です！



**【参加費】** 無料

**【講習会場】** 水元学び交流館 3階 レクリエーションホール

南水元2-13-1 ☎（3609）0223

**【持ち物】** 飲み物、大・小タオル、動きやすい服装、運動靴（上ばき）

**【定員】** 先着15人（75歳以下の女性）

**【申込方法】** 下記「申込・問合せ先」に、電話でお申し込みください。

**【申込・問合せ先】** ☎ **(5654) 8512** （生涯学習課 学び支援係）

**【申込受付日時】** 令和7年1月6日（月）9：00～

※先着順に受け付け、定員になり次第、受付を終了します。