

# 男性のストレッチ& 玄米ダンベル体操

体験会

目指せ！若々しい姿勢と動きやすい体

一回だけの参加もOKです。  
この機会にぜひ体験ください！

特殊な形をしたリング  
を使い、体をほぐします



玄米で作られたダンベル  
を使って体操します



日時：6月30日（日）・7月7日（日）  
10時～11時

参加費：500円

対象：概ね50歳以上（男性）

定員：先着15名

講師：湘南ダンベル体操協会 表和美氏

持ち物：飲み物

\*動きやすい服装、裸足で行います

お問合せ・お申込み 清水ヶ丘地域ケアプラザ地域活動交流  
☎（253）0071