

受講
無料

令和5年度
野中生涯学習センター高齢者事業

ストレッチング教室

転倒防止や歩行時に使う筋肉を主にストレッチングします。



高齢者にもやさしいストレッチングを通して、
健康寿命延伸を目指し、一緒に身体を動かしましょう。

令和5年

11/4 土

- ①10時～12時
②13時30分～15時30分



▲ストレッチング教室のようす

場所 野中生涯学習センター
軽運動室

募集人数 ①・②各15名

対象 おおむね60歳以上の方

講師 健康運動指導士
正木 愛奈花 氏

昨年に続き講師を
務めさせて頂きます。
現在はボディケアの
セラピストとしても
活動しております。



お申込み 10月8日(日) 午前10時から
(定員になり次第締め切ります。) 先着順

お申込み方法 電話またはFAXで。
※番号はお間違えないようお願いします。

Tel.0942-34-4996 Fax.0942-34-5018

準備する物

- 動きやすい服装
- 運動靴
- 水分補給用の飲み物
- ハンドタオル等

ストレッチ用マットや
バインダーは
用意しています。

お問い合わせ・お申込み

久留米市野中生涯学習センター

〒839-0962 福岡県久留米市野中町1075-2

Tel.0942-34-4996 Fax.0942-34-5018

<https://www.nonaka-gakushu.jp/>

