

回覧

2023年12月9日

柏ビレジ自治会会員各位

柏ビレジ自治会
会長 シュピンドラー千恵子

「ストレッチ&トレーニング」開催のお知らせ

拝啓 平素は自治会活動にご理解ご協力いただき、誠に有難うございます。

さて、自治会では、“世代の垣根を超えた優しいまちづくり”を方針とし、まちづくりコンセプトの1つである“健康なまちづくり”を推進しています。その一環として、10月に開催しましたオクトーバーフェスト2023において、フィットネストレーナーをお招きし、ストレッチタイムを催したところ、多数の方から健康に関するご相談を頂きました。

そこでこの度、第1回目は腰痛・肩こり予防・改善のための、ストレッチ&トレーニングを開催することになりましたのでご案内致します。

どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装で手ぶらでご参加下さい。

詳細は、添付別紙をご参照下さい。

敬 具

腰痛・肩こりを予防・改善していきましょう！

新年から
気持ちいい～

ストレッチ&トレーニング

初心者・運動経験ゼロでもOK！



日時：1月7日（日）
①11：00～11：20
【腰痛・肩こり改善ストレッチ】
②11：30～11：50
【姿勢改善トレーニング】

場所：自治会館1Fホール



参加費：500円
1部・2部共に参加の方は
1,000円頂戴いたします。

お支払い方法：現金のみ



定員：16名
埋まり次第終了

対象：どなたでもOK
(運動経験関係なく参加可能！)



参加方法

右記のLINEQRコードを読み取り
本文に以下を記載してください。
もしくは、下記自治会館にお電話で
お申込みください。

本文：お名前（ふりがな）
ストレッチトレーニング

(例) 山田太郎 (やまだたろう)
ストレッチトレーニング

バーコードリーダーで
読み取り！



★ お問い合わせ 0471-32-1925 (柏ビレジ自治会館)



くどう たくま

講師 **工藤 拓馬**

米国認定資格 (NSCA)を保有し、トップアスリート・オリンピック・パラリンピック選手への指導経験もあり。

オクトーバーフェストでご好評いただき、今回自治会館にて開催。