

# 柏ビレジ健康なまちづくりプロジェクト

腰痛・肩こりを  
予防・改善していきましょう～

## 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21日（日）

① 11:30～11:55

【ストレッチ】

12:00～12:25

【トレーニング】

② 13:30～13:55

【ストレッチ】

14:00～14:25

【トレーニング】

場所：自治会館 1Fホール



参加費：1,000円

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）  
①or② ※ご参加される回

（例）山田太郎（やまだたろう）

①

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。

後援 柏ビレジ自治会