

くらしと仕事支援講座



おうちでできる セルフストレッチ講座

自分でできる正しいストレッチの方法を学ぶ講座です。
姿勢を整えて、冬を健康に過ごしましょう。

日時 令和7年12月10日(水) 10:30~11:30

講師 岡田悠作さん（八頭町地域おこし協力隊）

会場 丹比地区公民館 2階 和室

定員 10名（先着順）

郡家図書館
TEL 72-6660 FAX 72-6661

船岡図書館
TEL 72-3970 FAX 72-0813

申込 八頭町立図書館 まで

八東図書館
TEL 84-6622 FAX 84-6623

※運動しやすい服装で参加してください

参加無料 ・ 要 申込

「おうちでできるセルフストレッチ講座」 申込用紙

お名前

電話番号

締切

11月26日(火)