

—腰や肩、膝が痛い・運動不足・体重が気になる方—

# 無料体験講座

＼自分の身体のクセがわかる！

わたしの

ストレッチなどの  
軽いエクササイズです。

セルフエクササイズ

① 5月11日(火)

② 5月19日(水)

13:30～14:30

～ 風のロッジ ～

講師:吉田洸明 さん

あん摩マッサージ指圧師。在宅要介護の高  
齢者や看護職・スポーツ選手の治療リハビリ  
など長年の実績をお持ちです。



持ち物 —マスク着用—

● 飲み物 ● タオル ● ヨガマットかバスタオル

※動きやすい服装でご参加ください。

※感染予防のため体調がすぐれない時は参加をご遠慮ください。

お申し込み  
問い合わせ

認定 NPO 法人コミュニティケア街ねっと

\*八街センター(風のロッジ)\*

043-440-0181 \*八街市東吉田8-1