

血流・リンパを促す！

むくみ改善ストレッチ講座

～むくみにくい、疲れにくい体づくり～

2026年

4/22

水

10:00～12:00

参加
無料

申込はこちらから



場所 中央公民館2階レクリエーション室

定員 15人・抽選

対象 市内在住又は在勤の方

【講師】

体めぐりストレッチインストラクター



中島 さちこ 氏

【申込み】 3月6日(金)から21日(土)までに、電子申請、窓口又は電話で