

夕涼みストレッチ

連日の暑さ、冷房のきいた室内、体温や発汗の調節で、自律神経は1日中働きっぱなし・・・

働きすぎた神経を休ませて、こころもからだもリラックス。つらいストレッチは一切ありません。

夕方のひととき、のんびりからだをほぐしましょう。

日 時：9月5・12・19日(水)

17:30~18:30

場 所：敬老室

対 象：60歳以上の港区在住の方

マットでの運動が可能な方

定 員：各20名(申込順)

申込み：8月22日(水)~定員まで

担 当：毛利 純子

青山いきいきプラザ ☎3403-2011