

# ストレッチ教室

普段、あいち尾東では女性部の皆さんに様々なお得な教室を行っています。

今回はウェルビーイング活動として管内にお住いの方ならどなたでも参加できる教室を開催します♪

「毎日子育てで忙しい」「最近ボディラインが気になる」

「子ども連れで運動ができる場所が見つからない」.....と

**思っている方！**ぜひこのチャンスをお見逃しなく！

一緒にストレッチで日頃のお悩みを解消しませんか？

ストレッチはプチ筋トレ効果も期待できますよ♪

お子さま連れも大歓迎！ご気軽にご参加ください！

※万一のケガや事故などの責任は負いかねますので、ご了承ください

日 時 10月22日（水） 10：30～12：00頃

場 所 東郷支店 2階会議室

持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給ができるもの  
動きやすい服装、靴でお越しください。

（ヨガマットが無い方はバスタオルでもOK！）

費 用 500円（お試し価格） ※当日現金徴収

定員 20名 （先着順）

講 師 山下 ひろみ先生

申込方法 JAあいち尾東HPの申込フォームからお申込みください

申込期間 9月8日（月）～10月10日（金）

※申込人数が4名以下の場合は中止とさせていただきます。ご了承ください。



申し込みフォームはこちらから

お問合せ先 JAあいち尾東 生活相談課  
TEL 0561-75-0710（平日9時～17時）

