

参加者募集!!

# からだほぐしストレッチ教室



日常生活や仕事でたまった疲れやコリをほぐし、気持ちよく眠れるためのストレッチ教室を開催します。

併せて、体成分分析装置（Inbody）の測定でご自身の体脂肪量や筋肉量、基礎代謝量などを知ることができます。



**12月7日（木）**

**18：15～19：00**

**田野畑村保健センター**

**定員 20名**

**\*持ち物\***

**動きやすい服装**

**タオル**

**水かお茶**

**※11月30日（木）までに下記担当へお申込みください**

**[担当] 田野畑村保健センター 栄養士 ☎ 33-3102**

**(管理栄養士・健康運動指導士)**