

スポーツの秋！体を動かそう！
10月のカフェわわわ
wave stretch

ウェーブリング ストレッチ

ほぐす・伸ばす・引き締めて・整える



★椅子をご用意しております。



肩まわり・背中を
やさしくほぐす



上半身を
スッキリと

足裏を刺激して
リフレッシュ



お尻・脚まわりを
気持ちよく伸ばす

10月7日 **水**

14時～ 30分講座

場所 知立市いきがいセンター2F
知立市八ツ田町泉43番地1

参加費：100円

体がほぐれた後は、お茶を飲みながら
楽しい時間を過ごしましょう！

お問い合わせ

知立市シルバー人材センター

☎ 82-5800

