

# 血流改善

寒い冬はすぐそこ  
健康のために  
始めてみませんか？



# ストレッチ講座

令和5年11月9日(木)

先着 10名

10時00分～11時30分

参加無料

会場：安佐北区民文化センター 大広間

## ◆効果◆

身体の冷え改善

風邪予防

ヒートショック予防

むくみ改善

講師：山田 澄子（広島県スポーツトレーナー）

ウォーキング・ストレッチ・健康体操などを市民と公民館、体育館、集会所など10カ所で指導。テレビ新広島では「つまづき予防のための運動法」等を、また、「じゃらん」や「リビング広島」等の紙上でも健康のための運動方法を広めている。

## ◆申込方法◆

下記の欄にご記入の上、安佐北区民文化センター窓口へ  
または、持参または郵送、FAXでご送付ください。

〒731-0221 広島市安佐北区可部7丁目28番25号  
TEL：082-814-0370 FAX：082-814-0770

## ◆持参物◆

- ・飲み物
- ・ヨガマットもしくはバスタオル

## ◆服装◆

- ・運動のできる服装でお越しください

## あさきた健康講座 参加申込書

お名前	ふりがな	年齢	電話番号
		才	
住所	〒		

※いただいた個人情報は当センターで責任を持って管理し、事業以外で使用いたしません。