



簡単！
健康！

ストレッチ教室



ゆっくりと呼吸をしながら体をほぐし、心も体もリラックス♪
腰痛や肩こりの予防にも最適です。体の芯からポッカポッカになりましょう。
教室終了後は、お茶タイムでさらにリラックス



日時 **2月19日(日)** 会場 **鳥取県立武道館**
(1F 相撲控室)

13:30~14:00 ストレッチ教室
14:00~15:30 お話しタイム

参加費 **無料**

持ち物 大き目のバスタオル
フェイスタオル
マット (お持ちの方)
(動きやすい服装でお越し下さい)



講師 **ビリツソワ レミーさん (フランス出身)**

ストレッチ教室の経験あり
鳥取県での生活は21年目
ユーモアたっぷりとても楽しい方です！



※ 参加ご希望の方は、2/14(火)までにご連絡ください

問い合わせ・申し込み

とっとり震災支援連絡協議会

鳥取市若桜町31 カナイビル1F
✉ miyamoto@tottori-shien.org

☎ 0857-22-7877

090-8064-9630 (佐藤)

