

# ココカラ・ストレッチ

カラダが硬い、腰が痛い、膝が痛い、年齢とともにカラダは硬くなっています。ゆったりストレッチをしながら心もカラダもゆるめましょう。



## ココロもカラダも心地よく頑張りすぎないストレッチ

無理のないストレッチで、関節の可動域を広げ動きやすい  
**しなやかなカラダ** を目指しましょう。

### ★ 日時：

4月6日(月) 10:00~11:00	5月19日(火) 10:00~11:00	6月18日(木) 13:30~14:30	7月9日(木) 13:30~14:30
8月20日(木) 10:00~11:00	9月25日(金) 10:00~11:00	10月6日(火) 10:00~11:00	11月5日(木) 10:00~11:00
12月15日(火) 13:30~14:30	1月15日(金) 10:00~11:00	2月4日(木) 13:30~14:30	3月16日(火) 10:00~11:00

★ 場所： ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
2F 多目的ホール

★ 対象： 市内在住の方

★ 持ち物： 運動できる服装、ヨガマット（お持ちの方）、  
長めのタオル、水分、  
チャレンジポイントカード



※予約は不要です。

