



## 第3回 モーニングストレッチセミナー

日時・・・2月26日(日) AM9:00～AM10:00

場所・・・未来くるやぶき (屋内外運動場)

対象・・・50歳以上の方

(※50歳以下の方でも大歓迎です!!!)

持ち物・・・バスタオルまたはヨガマット

動きやすい服装

参加費・・・無料

講師紹介・國分泰道 (こくぶん やすみち) 先生

本宮市在住のスポーツトレーナー

<http://yasu-web-pt.sakura.ne.jp/rebody>

出張専門腰痛専門家・パーソナルトレーナーとして腰痛や肩こり改善、ダイエットや栄養指導、健康セミナー・講演など各地で幅広く活躍されています。



～すぐに知って役立つ情報のご案内&簡単にできるストレッチで一緒にリフレッシュしましょう!!～



※前日までに、お電話または未来くるやぶき受付にお申し込み下さい。

【問合せ先】

矢吹町屋内外運動場 未来くるやぶき

〒969-0271 福島県西白河郡矢吹町小松14

TEL 0248-21-8722 担当:仁井田