

ゆったり まったり

リフレッシュ教室

筋膜リリースやストレッチなどを通してリフレッシュしませんか？
ゆっくり流れる時間を楽しみましょう

月曜日
10:15~11:15
4月7日 7月7日 10月6日 1月5日

金曜日
13:30~14:30
5月2日 8月1日 11月7日 2月6日

土曜日
18:00~19:00
6月14日 9月13日 12月13日 3月14日

【場 所】 西宮市総合福祉センター 体育室

【対 象】

障害のある人
介護者(ヘルパー、ボランティア等)、家族
高齢者等を介護している介護者、家族等
(西宮市在住・在勤・在学者対象)

【定員 20名】

【内容】

ストレッチ
筋膜リリース
簡単ヨガなど



申込方法 別紙の申込用紙を受付に提出するか、
右の二次元バーコードより申込みください。

申込期間 随時(ただし、参加希望日の1週間前までにお申込みください。)

参加決定 教室参加対象外の人、定員超過の場合のみお電話で連絡します。

準備物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、水分補給の飲み物

<問合せ・申込先>

西宮市総合福祉センター 総合福祉センター事業係

〒662-0913 西宮市染殿町8-17 TEL:0798-33-5501 FAX:0798-35-1132