

令和3年度 築地社会教育会館サークル体験ウィーク  
ゴムバンドを使ってストレッチ体操



# よつば会



呼吸法を取り入れた「ゆるトレ」  
肩こり・膝痛も楽になります。是非ご参加ください。

3月22日(火)

18:00~19:30  
会場:築地社会教育会館  
3階 第三和室

対象:大人

定員:先着20名

※3月3日申し込み受付開始。

※人数に空きがある場合は、当日受付可能

持ち物:水分補給用飲み物

※新型コロナウイルス感染対策として、  
来館前にご自宅で検温いただきマスクを  
着用の上、動きやすい服装でおこしく  
ださい。

※ストレッチバンドは用意しています。

毎月第1・第3火曜日 18:00~19:30  
築地社会教育にて活動中!

申込先: よつば会事務局  
080-6628-2276

\*サークル体験ウィークに関する問い合わせ\*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696