

【 めざそう! 「健康ライフ」講座体験会 】

日 時：令和7年9月22日（月） 13:30～15:30

場 所：城山公民館 第二地区分館 一階和室

講 師：西澤 真由美 先生（健康運動指導士）

概 要：ストレッチ用ポールで体をほぐし、ゆがみを整える。



コメント

当館成人学校「健康ライフ」の体験講座として開催。ストレッチから筋膜リリース・骨格矯正を体験しました。講師である西澤先生の豊富な知識と明るい人柄で、終始和やかに進行。「気持ちいい～」の声も多数でした。成人学校の見学は可能ですので、お問合せください。