

# TRAINING & STRETCH

筋力トレーニング&ストレッチ in さくらす



筋力トレーニングとストレッチで、  
体も心もリフレッシュしませんか？  
体を動かすことが苦手な方にもオススメです！  
まずは、体を柔らかくすることから初めてみましょう。



## 講師

健康運動指導士  
畑 雅裕 氏

日時

2026年1月16日(金) 10:00-11:30

場所

生涯学習センター「さくらす」1階 やまなみホール

持ち物

・タオル ・飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

申込み

健康推進課へ電話またはQRコード

問合せ先

桜川市健康推進課  
TEL:0296-75-3159

申込み  
フォーム

