

超初心者向けストレッチ

～手軽にできる運動を日常に取り入れよう～

手軽にできるストレッチを実践して、身体を動かすきっかけにしてみませんか？ 歯科についての講話もあります！



日時

令和7年 **10月27日(月)**

午後**2時～3時30分**(受付 午後1時30分～)

場所

すみだ保健子育て総合センター

1F 多目的ホール(墨田区横川5-7-4)

対象

先着30名 区内在住在勤在学18歳～64歳の方

※一時保育あり(生後3か月～就学前 先着10名)

講師

吉峯美奈子氏(健康運動指導士)

申込み

令和7年9月22日(月)

午前8時30分～

(電子申請のみ)



持ち物

動きやすい服装、飲み物、
タオル(80cm×35cm程度)

〈お問い合わせ〉

墨田区保健所 健康推進課 地域保健担当

TEL 03-5608-1462 (平日8時半～17時)

