

# 夏の疲れを癒す

## 簡単ストレッチのススメ



今年の夏も、暑かったですね。皆さん、体がお疲れではないですか??

だらだら過ごすのもいいですが、簡単なストレッチで疲れた体をリセットしませんか??

タオルを使って、ほぼ座った状態で行いますので、体力に自信のない方や体の堅い方も安心して参加いただけます。

日程:令和3年8月28日(土) 10:10~11:40(受付開始10時)

実施者:山岸 里美

参加費:無料 (資料代:350円)

※資料等は、障害者施設に準備を依頼しています。受け取った代金は、障害者の工賃として障害者施設にお支払いしています。  
ご予約は、はれの日サロンにご連絡ください。

 **はれの日サロン**

営業時間/10:00~19:00 (水曜定休)

〒270-2261

千葉県松戸市常盤平3-10-1

セブータウン常盤平1階

TEL. 047-710-0280

メール:info@harenohi.club

