

# ストレッチ教室

無料

## 毎月開催・自由参加

★大きなケガをする前に！★

鍼灸整体師の先生にそれぞれの身体や体調に合った正しいストレッチ方法を指導してもらいましょう。

【開催日】 11月 8日 (水)

12月 6日 (水)

1月 10日 (水)

2月 14日 (水)

【時間】 19:00～20:00

【場所】 此花区民一休ホール  
大ホール

【持ち物】 水筒（飲み物）・タオル

☆小学生は保護者同伴でお願いします



西村匡史（にしむらまさふみ）先生：バスケットボールチーム『ONELYS wakayama（ワンリーズ和歌山）』でトレーナーをするなど幅広く活躍中の方です！

<https://onelys.net/team/>

【問合】 此花区活動協議会  
此花会館/梅香殿 5階  
☎6461-2400 (火・金のみ)

主催：此花区青少年指導員連絡協議会  
此花区青少年福祉委員連絡協議会

# ストレッチ教室

無料

毎月開催・自由参加

★大きなケガをする前に！★

鍼灸整体師の先生にそれぞれの身体や体調に合った正しいストレッチ方法を指導してもらいましょう。

【開催日】11月8日（水）

12月6日（水）

1月10日（水）

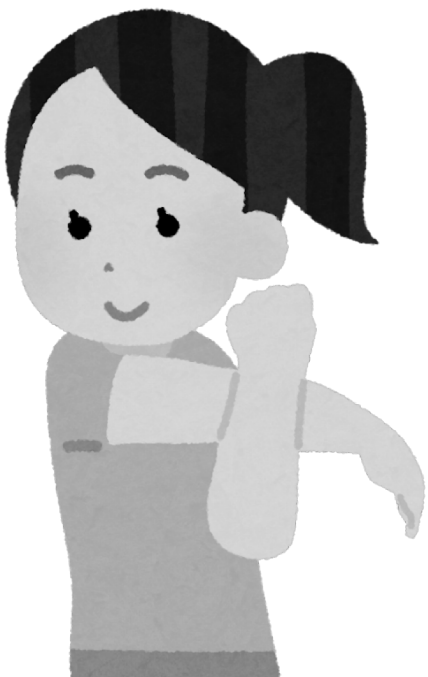
2月14日（水）

【時間】19：00～20：00

【場所】此花区民一休ホール  
大ホール

【持ち物】水筒（飲み物）・タオル

☆小学生は保護者同伴でお願いします



西村匡史（にしむらまさふみ）先生：バスケットボールチーム『ONELYS wakayama（ワンリーズ和歌山）』でトレーナーをするなど幅広く活躍中の方です！

<https://onelys.net/team/>

【問合】此花区活動協議会

此花会館/梅香殿 5階

☎6461-2400（火・金のみ）

主催：此花区青少年指導員連絡協議会

此花区青少年福祉委員連絡協議会