

# 第4回りくべつ学び隊「第3回ストレッチ講座」の開催について

陸別町公民館2階の講堂にて第3回ストレッチ講座を行います。詳細については、下記のとおりとなります。本講座はお膝や腰に不安をお持ちの方でも安心して行える内容となっております。

皆様のご参加をお待ちしております。

## 記

開催日時：令和6年11月23日（土）10：00～11：00

場 所：陸別町公民館2階 講堂

講 師：健康運動指導士 小林 永枝 氏（足寄町在住）

対 象 者：18歳以上の町民

定 員：20名

申込方法：教育委員会へ電話またはFAXにてお申し込みください。

電話：27-2123 FAX：27-2124

申込期限：令和6年11月13日（水）

参 加 料：無料

