

～みんなと一緒に

# ストレッチ体操で元気になろう!

日 時：令和3年11月26日(金)  
会 場：男女共同参画センターえーる  
会議室 午前10時30分～12時

☀ 講師：佐藤香織

プロフィール：  
フィットネスインストラクター  
ピークピラティス認定  
ペルビックストレッチ認定  
バランスコーディネーショントレーナー



身体を整え、美しく健康にを目標にえーるで水曜、  
金曜日の午前中活動しています。

当日は簡単なストレッチ運動をします。動きやすい服装でタオルと水分を  
お持ちください。

どなたでも参加できます。(無料)

主催：NPO 法人練馬区障害者福祉推進機構 ひとねっと

申し込み先： 窓口または電話 090-1428-8639 (金井)

午前9時～午後5時