

令和5年度 第5号



雫石公民館だより



8月



発行：雫石公民館
発行日：令和5年8月24日
電話：019-692-3458

雫石地区の人口

男 3,661人 (-4人)
女 4,007人 (-2人)
合計 7,668人
世帯数 3,307戸 (-4)
()内は前月末比
令和5年7月末現在

雫石公民館生涯学習事業

女子力UP 講座

リラククスストレッチ

全3回

テーマは
『筋膜リリース』

～Let's TRY!!～
エクササイズ&リラククス!

9月4日(月) 9:00から

受付開始!

2種類の凹凸があるストレッチローラーを使用して、全身を効率よくストレッチする実践的な講座です。背中、すね、ふくらはぎ、太ももなど、日常生活や運動により凝り固まった筋膜を自体重を活かしてほぐし正常な状態に戻します。自分で出来るストレッチについて学びます。ゆっくりと自分の身体と向き合う贅沢な癒しの時間をすごしませんか？

POINT. 1

筋肉が正しくスムーズにうごくようになり、動けるからだにリカバリー ✨

POINT. 2

関節の可動域を広げ運動のパフォーマンスを上げる効果も ✨

☆開催日☆

- ① 10月12日(木)
- ② 10月26日(木)
- ③ 11月 9日(木)

☆時間☆

各回とも
19:00～20:30

☆場 所☆
雫石公民館
会議室

POINT. 3

コリがほぐれて動きやすくなる&コリにくい身体に!
つらい肩こり&首こりの解消に! ✨



※ストレッチローラー

定員：町内在住または町内勤務の方 先着15名
受講料：各回 500円
持ち物：バスタオルかヨガマット, タオル, 飲み物
講師：雫石ダンススタジオ 久慈 幸恵氏

ストレッチローラーは貸出します。
「楽しむ気持ち」と「動きやすい服装」
を身に付けてお越しください!

お申し込みはこちらから⇒

QRコードまたは
電話かメールで!



申込期間：9月4日(月) 9:00～
10月6日(金) 17:00まで

雫石公民館
☎ 019-692-3458
(平日9:00-17:00)

MAIL: shizukukou@town.shizukuishi.iwate.jp

