

2024年度  
第9回

参加  
無料

# 健康スポーツセミナー 「ストレッチの目的と 効果について学ぼう」

日時

2024年  
12月8日 **日** 10:30-11:30

定員  
・  
対象

先着15名 ※12月1日(日)10:00より、窓口または  
お電話にてお申込みいただけます。

内容

どなたでもご参加いただけます

ストレッチについての講話と実技

持ち物

動きやすい服装・飲み物

講師

篠原 慶太  
(健康運動指導士)

ご予約  
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール  
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821