

す と れ っ ち ゆったりストレッチ

うんどうまえ す と れ っ ち うんどうぶそく からだ きゅう うごかそう けが
運動前にはストレッチ。運動不足の体を急に動かそうとしても、怪我をしやすくなっ
ているので危険です。うんどうまえ す と れ っ ち からだ す と れ っ ち
“春だから運動しよう”と焦らずに、ゆったりとストレッチから始めてみませんか？



し が つ こ の か
4月9日
す た - と
スタート

からだ の
体を伸ばすと
き も い
気持ち良い！！

りょうきん むりよう
料金: 無料

にちじ かつ にち かようび もくようび
日時: 4月10日から火曜日と木曜日 11:30~12:00

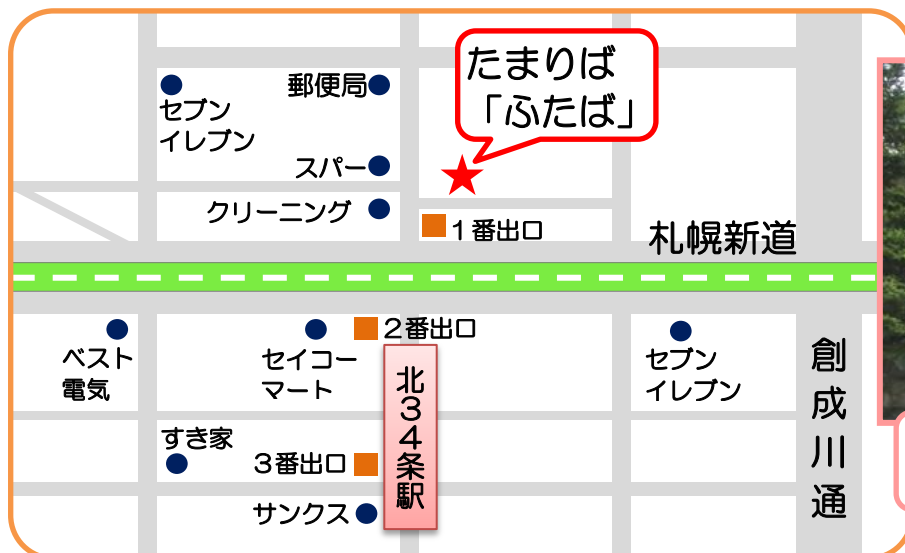
くわ うらめん らん
詳しくは裏面をご覧ください

もうしこみ でんわ らいしよ もう こ うらめん もう こ ひょう きにゅう FAX おく
申込: 電話や来所で申し込むか、裏面の申し込み票に記入してFAXで送ってください

もうしこみ たいけんさんか けんがく
申し込みをしなくても体験参加や見学ができます

ばしよ ちいきかつどうしえんせんたー かつどうしつ
場所: 地域活動支援センターたまりば「ふたば」 活動室

さっぽろしきたくきた じょうにし ちょうめ でんわばんごう
札幌市北区北34条西3丁目2-11 電話番号011-299-7417



あお やね かいだ
青い屋根の2階建てです

にっけい かようび もくようび
日程（火曜日と木曜日）

☆4月10日、4月12日、4月17日、4月19日

☆11:30~12:00（毎回30分）



すとれっち からだ きんにくの 伸ばして、 からだ やわ
ストレッチは体の筋肉を伸ばして、体を柔らかくすることです。

きんにく かんせつ やわ けが よぼう ち めく よ
筋肉や関節が柔らかくなり怪我の予防や血の巡りが良くなるなどの効果があります。

おほ じぶん いえ

覚えたら自分の家でもできちゃうよ!



もう こ ひょう
申し込み票

ふ あくす
FAX 011-299-7417

しめい 氏名		ねんれい 年齢
		せいべつ 性別
じたくでんわばんごう 自宅電話番号	けいたいでんわばんごう きんきゅうじれんらくさき 携帯電話番号または緊急時連絡先	
じゅうしょ 住所		
さんか にっけい 参加したい日程		
にっけい 日程①	にっけい 日程②	にっけい けんがく たいけんさんか 日程③ 見学または体験参加（ 月 日）
た じぜん す た っ ぶ つた その他（事前にスタッフに伝えたいことなどがあればご記入ください）		