

# セラバンド&ストレッチ体操

2009年から続く人気講座、組合員の皆さんにはすっかりおなじみのセラバンド&ストレッチ体操を開催します。セラバンドと呼ばれる特殊なゴムバンドを使ったユニークな体操です。講師がセラバンドの使い方を楽しく丁寧に教えてくれます。初めての方も大歓迎!一緒に楽しい時間を過ごしましょう。ぜひお気軽にご参加下さい!

日時 … 2月18日(火) 午後2時～3時30分

会場 … 城山病院 管理棟1階 組合員スペース

講師 … 久田 富喜子  
(セラバンドインストラクター)

費用 … 無料

定員 … 25名



- 運動しやすい服装でお越しください。
- 水分補給のための飲み物をお持ち下さい。
- お持ちの方はご自分のセラバンドをご持参下さい。当日販売もあります。

## お申し込み・お問い合わせ

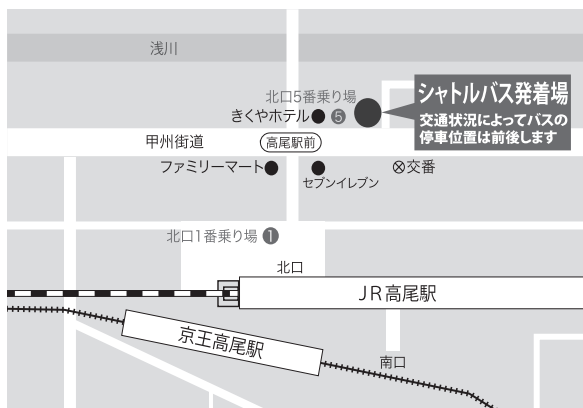
2月17日(月)までに八王子保健生活協同組合事務局へ電話でお申し込み下さい。

※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

電話 **042-661-4413**

八王子保健生活協同組合 事務局 (担当:大橋)

【会場へはシャトルバスが便利です】



## -シャトルバス最寄り時間のご案内-

- 高尾駅北口シャトルバス発着場発  
午後1時20分 午後1時50分
- 城山病院発  
午後4時10分 午後4時40分