

相生・川内・桜木西公民館 合同講座

＝家族で挑戦＝

一緒に伸びよう！

姿勢改善ストレッチ教室

令和7年12月13日（土） 午後2時～4時 相生公民館 講堂



石川先生

伊藤先生

まずはスライドを見ながら身体についてのお話を聞きました。
それから、背中や腰などをしっかり伸ばして、正しい姿勢となるストレッチを教えてくださいました。



最初は硬かった身体も
ストレッチ後にはよく
動くようになりました！

