

# 参加者募集



## “ストレッチポール” & 「脳トレエクササイズ」

ストレッチポールは、オリンピック選手・プロスポーツ選手といったトップアスリートや、美容・医療の現場など様々なシーンで利用されています。ポールの上に仰向けに寝ることにより“身体のゆがみを正し、良い姿勢を作り出す”作用があるので、「首・肩・背中・腰・股関節」付近のコリや張りに大きな改善効果があるといわれています。

また、脳トレエクササイズは、ポールとラダー（格子状のロープのようなもの）を使って、体を動かしながら脳のトレーニングを行います。ぜひご参加ください。

**日時：10月10日・17日・24日・31日 水曜日**  
**全4回 9時30分～10時40分**



↑ラダー

- ◆参加費◆ 3,000円（4回セット）  
※日毎に申込みをご希望の方は1回800円で受け付けます。
- ◆定員◆ 20人
- ◆申込方法◆ 真砂コミュニティセンターへ参加費を添えてお申し込みください。（電話可）

【お問い合わせ】 真砂コミュニティセンター（美浜区真砂2-3-1）

☎277-2512 FAX277-0104