

図書館 **de** レクリエーション

9月のレクリエーション内容

ストレッチ体操で身体の 柔軟性を高めよう！



※リラクゼーションや
姿勢の保持に効果的です。



2024年

進行：レクリエーション介護士

日時

9月22日（日・祝） 13:30～14:15

場所

大和市文化創造拠点 シリウス
4階図書館 健康テラス

申込

不要
どなたでも参加できます

当日先着18名
参加無料
持物不要

※厚生労働省 e-ヘルスネット
「ストレッチングの効果」より
e-ヘルスネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)