

～体の硬い人向け～

やさしいストレッチ教室



- ①自分の体の現状を知る
- ②体の使い方を知る
- ③正しいストレッチ方法を知る

2025年 **4月20日** 日 10:00~12:00

場 所：東通原子力発電所PR施設「トントウビレッジ」多目的ルーム

対 象：中学生以上（但し、以下の症状がある方はお控えください）

- ・捻挫、骨折、打撲、肉離れなどがある方
- ・関節に疾患のある方
- ・発熱している、炎症がある方
- ・高血圧の方
- ・しびれなど感覚麻痺がある方

内 容：硬くなる部分やその原因を学びながら無理のない範囲でストレッチを行います

※15分程度「筋肉についての講義」があります ※ストレッチは裸足で行います

持 ち 物：汗拭きタオル・飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください

定 員：**10**名（応募者多数の場合は抽選となります）

講 師：移動メンテナンスサロン あおいとり 杉山 千春 氏

申込〆切：**4月8日（火）必着**

申込方法：ハガキまたはメール本文に

- ①イベント名（メールの場合は件名にも記載）
 - ②郵便番号・住所
 - ③氏名・ふりがな
 - ④年齢（学年）
 - ⑤日中連絡の取れる電話番号を明記の上、ご応募ください
- （1通につき1名のご応募となります）

参加費

200円

（現金払いのみとなります）

※当選者には、4月9日（水）以降にハガキ・電話にて案内の通知をいたします。

お問合せ

〒039-4223

東通村大字小田野沢字見知川山1-809

東通原子力発電所PR施設トントウビレッジ

☎0175-48-2777 担当：杉本・河村

✉event-tonntu@juko-net.co.jp

ホ
ト
ム
ベ
リ
ジ



メ
ー
ル
ト
ウ
ビ
レ
ジ



♪応募お待ちしております♪

