

筋膜をほぐして リフレッシュ!

(全4回)

＼血流UP&代謝UPで冷え予防にも／

血流を良くしてむくみを改善するストレッチや、無理なくできるプチトレーニングを行います。

一日の終わりに身体をリセットしてリフレッシュしませんか?

「運動が苦手だけど無理なく身体を動かしたい。」という方も安心してご参加ください!

2026年

1月8日、22日、2月5日、19日

木曜日 19:00~20:30

対象:女性 むくみが気になる方やリフレッシュしたい方にオススメ!

定員:15人

場所:長田生涯学習センター 1階 ホール

会費:一人 2,000円(4回分)

講師:水野実華子氏 日本女子体育大学出身 市内にてスポーツインストラクター経験
JCDA チアダンス指導者ライセンス・温活アドバイザー

持ち物:水分補給のための飲み物、汗拭き用タオル、

ヨガマット(バスタオルやジョイントマットも可)

服装:運動ができる服装、裸足または五本指ソックス

申込方法:ホームページか往復ハガキに必要事項を記入の上、
長田生涯学習センターへお申し込みください。

【12/11(木)必着、多数抽選】

※往復ハガキには①氏名、②郵便番号、③住所、④電話番号、⑤講座名、⑥返信用宛名を
記入のうえ、長田生涯学習センターへお送りください。

※12/11(木)までに定員に達しなかった場合は12/12(金)13:30から追加受付します。

12/12(金)13:30以降にお電話でお問い合わせください。(申込順)



＼お申込みはこちら／



■お申込み・お問い合わせ先■

静岡市長田生涯学習センター 指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒421-0137 静岡市駿河区寺田 131 番地の1 TEL:054-257-0780

サークル（共催団体）紹介

筋膜リフレッシュ

活動日：第2・4木曜日 19:00~20:30

活動場所：長田生涯学習センター 和室、ホールなど

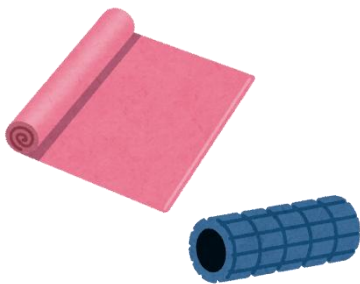


約一年前に実施した長田生涯学習センターの
主催講座から誕生したサークルです。
女性限定で無理せずゆるっと楽しく活動中です！



楽しみながら、一緒に体を動かしてリフレッシュしませんか？

会員募集中です！講座へのご参加&サークルへの入会、お待ちしております♪



静岡市生涯学習センター
公式LINEアカウントを開設しました。
ぜひ「友だち追加」をお願いします！



長田生涯学習センター

〒421-0137

静岡市駿河区寺田131-1

TEL:054-257-0780

JR 東海道線 安倍川駅下車

西口より徒歩約10分

