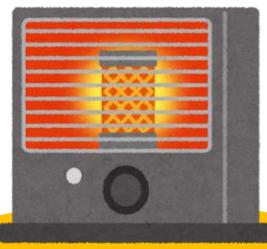


冬でもポカポカ♪ 身体あたため体操

こんな症状ありませんか…？

- ・手足の指先だけいつも冷たい
- ・靴下を重ねて履いている
- ・お風呂上りは温かいが、寝る頃には身体が冷たい
- ・寒くてなかなか寝られない



簡単なエクササイズとストレッチで、血行促進！
暖房器具に頼らなくとも温かく冬を乗り越えましょう！

場所: 神奈川県立スポーツセンター アリーナ2 多目的フロア2

日時: 2025年12月23日(火)10:00~10:45

受講料: 500円(税込) 対象: 身体の冷えを改善したい方

持ち物: 動きやすい服装、飲み物(蓋つきのもの)、汗拭きタオル

申し込み: 令和7年11月23日(日)~12月20日(日)

10時より、電話、窓口、Webにて申込開始

【お問い合わせ】

神奈川スポーツコミュニケーションズ株式会社

0466-82-7050 教室担当(石井・関谷)

