

オンライン開催
参加費無料
申込要

スポーツトレーナーとレクリエーション・インストラクターがお届けする

お昼の簡単ストレッチタイム！ スポレク do it！

12:20～12:50 オフィス・ワーカー、リモートワーカー、家事をされている方も
(受付 12:10～) ぜひどうぞ！ お気軽にご参加ください！

12/22火 スマホ首改善!

1日5分から出来る!?
お手軽ストレッチで
首をラクにしよう!



みやたトレーナー
(西体育館)

12/25金 からだほぐし!

1年間のコリを
楽しくほぐしましょう♪



けんじょうトレーナー
(東体育館)

- 開催形式 オンライン会議システム「Zoom」を使用
- 定員 毎回20名程度 ※定員に達し次第受付終了
- 申込方法 申込みフォームにご入力ください。
<https://forms.gle/T8p6R2hJaaevnH9R7>
- 申込〆切 スマホ首：12/20〆切 からだほぐし：12/23〆切
※お申込みされた方には、当日のZOOM情報をメールにてお送りします。



申込みフォーム



【主催】福岡スポレク マネジメントグループ
【問合せ先】NPO法人福岡市レクリエーション協会 E-mail : info@rec-fukuokacity.jp