

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！

**12:30～12:55**

(12:25～ZOOM入室可)

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ぜひどうぞ！ お気軽にご参加ください！

※1月から時間が変更になりました。(10分遅くなりました)

## 1/26火 顔ひきしめ！

マスク生活、たるみ解消！  
顔・首回りをマッサージ！

やないトレーナー  
(西体育館)



## 1/27水 肋骨意識！

深呼吸をして気分を  
落ち着かせよう！

くげトレーナー  
(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15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/ok2mZ6UF9YmxWRZr7>

■申込〆切 1/25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



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM



福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

【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