

# からだほぐしをしよう！健脚編

足指が変わると動きが変わる！  
軽やか健脚づくり

令和7年5月16日(金)  
14：00～14：30



講師  
パラディソ・インストラクター  
権藤 落  
FUKI GONDO

オンライン受講申し込みフォームはこちらから↓

開催形式：オンライン会議システムZOOMを使用します。

申込方法：右記二次元コードを読み取り、申込フォームにご入力  
ください。

お申込みされた方には当日ZOOM情報をメールにて  
お送りします。

申込締切：令和7年5月15日(木)17：00（事前申込制）



毎月第3金曜日開催

次回  
予告

6/20(金)すっきりリフレッシュ！肩編

7/18(金)すっきりリフレッシュ！腰編

【主催】福岡スポレク マネジメントグループ



福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

参加費  
無料

【お問い合わせ先】

NPO法人福岡市レクリエーション協会

〒819-0005 福岡市西区内浜1丁目5-1

TEL：092-707-6617

FAX：092-707-6600

E-Mail:info@rec-fukuokacity.jp