

佐渡市報道資料

【本送信票を含む 2枚】



令和5年9月 28 日

『シニア ハッピー3分ストレッチ』の参加者を募集しています！

『シニア ハッピー3分ストレッチ』の参加者を募集しています。

開催日 : 11月～12月の毎週水曜日

会場 : 佐渡中央会館

内容 : 3分で誰でも気軽にできるストレッチを教えます。
寝ながらのストレッチや椅子に座ってのストレッチ、顔マッサージや脳トレを行います。

受講料 : 一人1,200円（ただし、65歳以上の方は無料）

※詳細は添付のチラシをご覧ください。



本件についての問い合わせ先
佐渡市教育委員会社会教育課
北教育事務所佐和田地区教育係
担当:土屋
電話(直通)0259-57-8131

