

心と体のリフレッシュ講座

全2回

女性
限定

無料

託児
あり

ひぐに座って 腰痛・膝痛 改善トレッチ

平成29年 10月 12日(木)・26日(木)

時間：10時～12時
会場：さんかくプラザ
(郡山市男女共同参画センター)

痛みのため「安静」にしていませんか？腰や膝に負担をかけずに行うストレッチを学びましょう。



講 師

日本コンディショニング協会
インストラクター

大河原 里美さん

☆対象者：女性

☆定員：30名(応募者多数の場合抽選となります)

☆託児：あり 15名(1歳～就学前)

お昼寝用バスタオル等をご持参ください。

☆応募方法：往復はがきに記入の上、郵送してください。

☆申込み日：平成29年10月2日(月)必着

☆持参物：

• 運動靴 • 飲み物

• 敷物(バスタオルなど) • フェイスタオル

• ハーツボトル 500ml 1本(ダンベルとして使用)

(記入例)

(返信裏)

<input type="checkbox"/> 963-8876	往信
郡山市男女共同参画センター行	郡山市麓山二丁目9番1号
(この面は記入しないで下さい)	

<input type="checkbox"/> 郵便番号	ご自分の住所	○「心と体のリフレッシュ講座」
<input type="checkbox"/> 反信	ご自分の氏名	○住所・氏名・電話番号・年代
月齢・性別	お子様の氏名(ふりがな)	○託児希望者(複数可)

一お問合せ先一



さんかくプラザ

郡山市男女共同参画センター

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8876 郡山市麓山二丁目9-1

☎024-924-0900

※個人情報は受付名簿作成のために使用いたします。目的以外に使用することはありません。