女性限定　無料　託児あり

心と体のリフレッシュ講座

冷え症 予防改善運動

全2回

令和５年 12/3(日) 12/10(日)

時間：10時00分～12時00分
会場：さんかくプラザ
（郡山市男女共同参画センター）

冬になると、「手先や足先が冷たくなる」「いったん冷えると温まりにくい」と訴える人が多くなります。冬でなくとも同様の症状で困っている人に、冷え症の改善や予防効果が期待できる体操＆ストレッチを行います。

☆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（１歳～就学前）要予約
お昼寝用バスタオル等をご持参ください。
☆申込〆日：令和 ５年１１月１８日(土)まで
☆応募方法：下記の必要事項を表記のうえ、原則として
Ｅメールにてお申込ください。
☆必要事項：①講座名②氏名（ふりがな）③電話番号
④年代⑤お住まいの市町村
⑥託児希望の方はお子様の氏名（ふりがな）・性別・月齢
☆持 参 物：・運動靴　・飲み物　・フェイスタオル
・敷物（ヨガマット・バスタオルなど）
☆受付時間：８：30～17：15（第３日曜日は除く）
※Ｅメールは２４時間受付

講　師

スポーツインストラクター
西山　由紀 さん

WEB　LINE　facebook

―お問合せ先―
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
E-mail：sankaku-info@bunka-manabi.or.jp