

姿勢改善ヨガ講座

「姿勢を美しくすることで10歳若返り！」を目指しませんか！

11月 1日（火）	首、肩周りをほぐし巻き肩改善
11月15日（火）	股関節をほぐし、鍛えて、正しく使う
12月 6日（火）	骨盤周りをほぐし、腰痛改善
12月20日（火）	肩甲骨をほぐし、胸の開いた美姿勢に

時間：午後1時30分～午後3時00分

場所：1階 大広間

講師：大箸美貴先生（タットヴァヨガ代表）

募集：25名 市内在住で60歳以上の方

参加費：無料

持ち物：ヨガマットまたは大きめなバスタオル、飲み物、

服装：運動しやすい服装でご参加ください（Gパン不可）

申込方法

往復はがきに、

〒430-0844 浜松市南区江之島町 606 ふれあい交流センター江之島

または

E-mail (csw-enoshima@major.ocn.ne.jp) に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載してお申込み下さい。

ふれあい交流センター利用証をお持ちの方は利用証番号も記載してください。

（応募多数の場合は抽選とします） お一人一通でお願いします。

利用証がない方は、利用前にお作りします。



締切：10月5日（水）～10月25日（火）

問い合わせ先： ふれあい交流センター江之島 電話425-9907