

# 受講生募集

## 姿勢改善ヨガ講座

日常生活の中でつい崩れてしまった姿勢を整え、姿勢美人、若返りを目指しましょう。

- と き 1月18日、2月1日、15日、3月1日（いずれも水曜日）4回  
午前9時30分～11時00分
- 場 所 浜松市ふれあい交流センター 可美 1階 大広間  
浜松市南区増楽町1645-1  
電話（053）440-0571
- 講 師 大箸美貴 先生
- 定 員 15人
- 対 象 者 60歳以上の市民
- 受 講 料 無料
- 持 ち 物 マスク、水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマット又は大きなバスタオル
- そ の 他 運動しやすい服装でご参加ください（Gパンは不可）
- 申 込 方 法 12月16日（金）から12月25日（日）事務所窓口又は電話にてお申込みください。抽選となりますので、結果は後日ご連絡させていただきます。



回	開催日	学 習 内 容
1	1月18日（水）	肩・首周りを整え、巻き肩を改善
2	2月 1日（水）	股関節回りを整え、内重心を意識
3	2月15日（水）	骨盤を調整し、背骨のカーブを意識
4	3月 1日（水）	肩甲骨周りを整え、綺麗な胸のラインへ

※利用証のない方は、住所・年齢が証明できるもの（免許証、保険証等）をご持参いただき申請の手続きをお願いします。

..... 切り取り .....

### 姿勢改善ヨガ講座 申し込み用紙

ふりがな 氏 名		年代		利用証 ※No.	
住 所	区	☎			