

骨盤体操教室

骨盤を調整することで、痛みのないカラダ
睡眠のトラブル、姿勢改善、不調緩和などを
期待するものです。

令和5年 1月21日(土)	姿勢のチェック
2月4日(土)	体幹を鍛えて身体のバランス改善
2月18日(土)	お尻周りを鍛えて身体の土台をつくる
3月4日(土)	背骨&骨盤を正しい位置に戻す
3月18日(土)	背骨&骨盤の動きをしなやかに動かす

時 間：午後1時00分～午後2時30分

場 所：1階大広間

講 師：飯島 邦江 先生

募 集：25名(参加費 無料) 市内在住で60歳以上の方

持ち物：水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、

ヨガマット(または大きめのバスタオル)

その他：運動しやすい服装・(あれば5本指ソックス)

申 込：往復はがき、

〒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。

締 切：令和5年1月7日(土)

問い合わせ先： ふれあい交流センター江之島 電話425-9907

