

# 骨盤底筋体操・スクエアステップ講座

正方形の柵目を歩き、骨盤底筋を引き上げます。

股関節周りの筋肉をしっかり動かして、ぽっこりお腹とさようならしましょう。

日 時：10月4日・11日・18日・25日（金）《4回》

13：30～15：00

場 所：ふれあい交流センター江之島 1階 ホール

講 師：天野 和美先生

定 員：30名 市内在住で60歳以上の方

参加費：無料

持ち物：汗拭き用タオル、水分補給用飲み物

動きやすい服装、あれば5本指ソックス

申込方法：電話またはFAX（425-9907）

直接窓口、

またはE-mail（[csw-enoshima@major.ocn.ne.jp](mailto:csw-enoshima@major.ocn.ne.jp)）に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証番号を記入し

お申込み下さい

申込締切：9月20日（金） 応募者多数の場合抽選となります。

