

受講生募集

姿勢改善ヨガ講座

日常生活の中でつい崩れた姿勢を整え直すことで、肩こりや腰痛などの身体の不調を改善。美姿勢で見た目も若返りましょう。

日 時 12月10日、24日、1月14日、28日（いずれも火曜日）全4回
午後1時30分～3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

浜松市中央区増楽町1645-1

電 話（053）440-0571

FAX（053）440-0572

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 11月19日（火）～11月29日（金）電話又はFAX、事務所窓口でお申込みください。応募者多数の場合抽選となりますので、結果は後日お知らせします。



回	開催日	学 習 内 容
1	12月10日（火）	首・肩をほぐし正しい位置に
2	12月24日（火）	股関節を柔軟に
3	1月14日（火）	骨盤を調整
4	2月28日（火）	肩甲骨周りを整える

※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	☎			