

ひめとし&スクエアステップ

ひめとしとは、骨盤底筋トレーニング！シャキッとした姿勢美人に！
スクエアステップとは、前後・斜めいろいろな方向にステップ踏んで
足腰強化・体幹強化・転倒防止！



- ◆ 日 時 令和7年9月5日(金)19日(金)10月3日(金)
全3回 13:30~15:30
- ◆ と ころ ふれあい交流センター青龍 機能回復訓練室
- ◆ 講 師 天野和美先生
- ◆ 対 象 者 市内在住 60歳以上の方
- ◆ 定 員 20人
- ◆ 申込期間 令和7年8月5日(火)~8月29日(金)
- ◆ 申込方法 上記QRコード、電話(053-422-2161)
FAX(053-422-2239)E-mail<csu-@major.ocn.ne.jp>
または直接窓口にてお申込みください。

<お問い合わせ先> 浜松市ふれあい交流センター 青龍

〒435-0037 浜松市中央区青屋町 300 TEL 053-422-2161

[受講者の決定と連絡] 抽選を行い受講者を決定します。受講決定者のみに電話で連絡します。

窓口受付用申込み用紙

切り取り



ひめとし&スクエアステップ 定員数: 20人 募集期間8月5日(火)~8月29日(金) ※応募者多数の場合は
抽選

氏名	年代・ 男女	住 所	電話番号(連絡先)
フリガナ	代		
	男・女		

