

骨盤体操

参加者募集

浜松市中央区青屋町 300 番地 電話 422-2161 FAX 422-2239



気持ちよく体を動かしましょう
からだに良いこと始めてみませんか？

快適な音楽に合わせて骨盤と体の歪みを整えていきます

リンパマッサージとストレッチで全身スッキリ！

ゆっくりと自分のペースで楽しみましょう！！



- 【日 時】 10月29日（水）午前10時～11時30分
【定 員】 10人程度
【会 場】 ふれあい交流センター 青龍 機能回復訓練室
【対 象】 市内在住の60歳以上の方
【講 師】 北村 京子 先生
【持ち物】 汗拭きタオル・水分補給用の飲み物・ヨガマット（あれば）
室内用履物・ボディオイル（必須）
【申し込み期間】 9月5日（金）～10月19日（日）まで
【申し込み方法】 E-mail《csw-seiryu@major.ocn.ne.jp》
電話 【422 - 2161】
FAX 【422 - 2239】
直接窓口（下記用紙提出）
【受 付】 月曜日を除く午前 9:00～午後4:30 にて受付
応募多数の場合は抽選（受講決定者のみ電話連絡いたします）

窓口受付用申込み用紙

切り取り



『骨盤体操』

定員数：10人 募集期間：9月5日（金）～10月19日（日）※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	60歳代・70歳代 80歳代・90歳代 男・女		