

# 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しましょう。

- 日 時 1月13日、27日、2月10日、24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 20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 12月5日（金）～12月23日（火）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	1月13日（火）	首・肩をほぐし正しい位置に
2	1月27日（火）	股関節を柔軟に
3	2月10日（火）	骨盤を調整
4	2月24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	☎			