

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	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	性別		