

受講生募集

骨ナビ・健康リンパ体操講座

骨と関節の正しい使い方を学び、『歪まない・歪ませないカラダを作る！』
骨ナビ&リンパ体操で自分のカラダを見直しましょう！

日 時 8/26・9/2・9/9

(いずれも水曜日) 全3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 鈴木則枝 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）

受 付 7月5日（日）～7月24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。

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）



回	開催日	学 習 内 容
1	8月 26日 (水)	骨ナビ・リンパ体操～正しい関節の動かし方を知ろう
2	9月 2日 (水)	骨ナビ・リンパ体操～足先から血行促進を目指そう
3	9月 9日 (水)	骨ナビ・リンパ体操～骨盤回りの筋肉を意識しよう

※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。

きりとり

骨ナビ・健康リンパ体操講座 申し込み用紙

ふりがな 氏 名		年 代		利用 ※ No.	
住 所	区	☎			