

令和8年度 ふれあい交流センター江之島「教養講座」

骨盤体操教室

骨盤を調整することで、痛みのない身体、睡眠のトラブル、

姿勢改善、不調緩和などを期待します(*_*)

令和8年11月 7日(土)	姿勢のチェック
11月14日(土)	体幹を鍛えて身体のバランス改善
12月 5日(土)	お尻回りを鍛えて身体の土台をつくる
12月12日(土)	背骨&骨盤を正しい位置に戻す
	背骨&骨盤をしなやかに動かす

時 間：午後1時00分～午後2時30分

場 所：ふれあい交流センター江之島1階ホール

講 師：飯島 邦江 先生

募 集：30名（参加費 無料） 市内在住で60歳以上の方

持ち物：水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、

ヨガマット（または大きめのバスタオル）

その他：運動しやすい服装・（あれば5本指ソックス）

申 込：浜松市中央区江之島町 606 ふれあい交流センター江之島

電話またはFax：053-42-9907

またはE-mail（cswh-enoshima@major.ocn.ne.jp）に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載してお申込み下さい。

ふれあい交流センター利用証をお持ちの方は利用証番号も記載してください。

申込期間：令和8年10月20日（火）～11月1日（日）

応募者多数の場合には抽選となります