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１２日、２６日、２月９日（いずれも火曜日）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　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（土）～１２月２５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。

回	開催日	学　習　内　容
1	１月１２日（火）	首・肩をほぐし正しい位置に
2	１月２６日（火）	股関節を柔軟に
3	２月　９日（火）	骨盤を調整

※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	☎			