



④

背ぼねと骨ばん体操 講座

◆◆ 北浜南部協働センター
☎585-0510



健康! 背骨コンディショニング &

ビューティ骨盤体操!!



【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人 募集定員 各コースとも 各10人

【開催日程】 ● 背骨コース → 6/8(土) ~ 6/29(土) 全4回
● 骨盤コース → 7/6(土) ~ 8/3(土) 全4回 ※裏面 日程をご覧ください。

【講師】 山村 利枝子 先生

【持ち物】 ヨガマット、紐(ひも)、フェイスタオル、バスタオルほか ※裏面 日程をご覧ください。

【申込期間】 4/12(金) ~ 4/19(金) ※日曜日は除きます。

【方法】 1 協働センター窓口でのお申込み ※受付時間 8:30~17:15
下部「申込書」を提出してください。

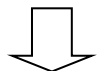
2 協働センターHPでのお申込み ※専用フォームに入力し、送信ください。

* ご注意 ☞ コース両方には申し込みません。定員数を超えた場合には抽選になります。
☞ 他の講座への申込みも可能ですが、当選した場合には必ず申込者が受講してください。

【当選発表】 5/7(金) ~ 5/15(金) 当選者の受付番号を協働センター内、HP上に掲示します。

☞ 協働センターから当選の連絡は行いませんが、電話での問合せには対応します。

こちらから申し込みと当選の確認ができます。



◎ 当選者(受講者)様には、協働センターから 当選・開催案内は行いません。
裏面の日程、持ち物を確認し、各コース初日(第1回)に直接ご来館ください。

令和6年度《前期》市民スクール 申込書

④ 背ぼねと骨ばん体操 講座

令和6年 月 日

ご希望	<input type="checkbox"/> 背骨コース <input type="checkbox"/> 骨盤コース ※レ点してください。	受付番号	
ご住所	浜松市 区		
お名前			
年齢	<input type="checkbox"/> ~40代	<input type="checkbox"/> 50代	<input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代~
電話	(053) —		

背ほねと骨ばん体操 講座 日程表

●開催時間：10:30～11:30 (1h)

●場所：1階 和室

回	月 日	講座内容
背骨コース	第1回	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆるめる体操 ●ととのえる体操 ●筋トレ
	第2回	
	第3回	
	第4回	
	持ち物	運動のできる服装、水分補給飲料、フェイスタオル、 (持っている方) ヨガマット、紐、バスタオル、 ※貸出あり
骨盤コース	第1回	<ul style="list-style-type: none"> ●座位 ●仰臥位 ●立位 さまざまな姿勢でスタイル・アップ
	第2回	
	第3回	
	第4回	
	持ち物	運動のできる服装、水分補給飲料 (持っている方) ヨガマット ※貸出あり



※ 各開催日について事前の開催通知は行いません。 日程、持ち物等、ご確認の上、来館ください。

※ 災害、気象状況その他の都合により、講座の中止や日程の変更をすることがあります。

令和6年度 前期市民スクール 《受付番号票》

講座名： ④ 背ほねと骨ばん体操 講座

～ 健康! 背骨コンディショニング & ビューティ骨盤体操 !! ～

受付番号

どちらかに

申込者

- 背骨
 骨盤

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

健康とビューティ
で勝ち残りじゃ!!



©浜松市

「出世大名 家康くん」 「出世法師 直虎ちゃん」