

無 料

北浜南部の《後期》市民スクール

レッツ！ヘルス
& ビューティ



①

背骨と骨盤体操

講座

◆◆ 北浜南部協働センター
☎585-0510

健康で ビューティフルに暮らす!!

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

【開催日程】 ● 背骨健康コース ➡ 9/6(土) ~ 9/27(土) 全4回

● 骨盤ビューティコース ➡ 10/4(土) ~ 10/25(土) 全4回

【講師】 山村 利枝子 先生

※裏面 日程表をご覧ください。

【持ち物】 ヨガマット、バスタオル、紐(ひも)、フェイスタオルほか

【申込期間】 7/17(木) ~ 7/31(木)

【方 法】 1 協働センター窓口から申込み ※日・祝を除き 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 から申込み
専用フォームに入力し、送信ください。

※ ご 注 意  両方のコースには申し込めません。申込者多数の場合は抽選になります。

【当選発表】 8/13(水) ~ 8/20(水) 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。

HP 申込みと当
選の確認はこち
らから



《重要》 協働センターから当選者(受講者)様へ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7年度 《後期》市民スクール 申込書

① 背骨と骨盤体操 講座

令和7年 7 月 日

ご希望	☐ 背骨コース ☐ 骨盤コース ※レ点してください。	受付番号	
ご住所	浜松市		
お名前			
年 齢	☐ ~40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代~		
電 話			

『背骨と骨盤体操 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	<背骨健康コース> ●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	
骨盤コース	第1回	<骨盤ビューティコース> ●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(ジーンズ不可)、ヨガマット又はバスタオル、 フェイスタオル、 紐(背骨健康コース)、 水分補給飲料 ※ヨガマット、紐 ⇨貸出品あり



※ 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7年度 後期 市民スクール 《受付番号票》

講座名：① 背骨と骨盤体操 講座

～ 健康で ビューティフルに暮らす !! ～ どちらかに ☒

申 込 者	☐ 背骨
	☐ 骨盤

受付番号

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL 053-585-0510



©浜松市

「出世大名 家康くん」 「出世法師 直虎ちゃん」