

無 料

北浜南部の《前期》市民スクール



① からだバランス改善 講座

◆◆ 北浜南部協働センター
☎585-0510

骨ナビ! & リンパストレッチ!!

【対象・定員】 15歳以上の市内在住・在勤者 募集人数 各グループ10人（内容同じ）

【開催日程】 ● Aグループ → 6/4（水）～ 6/25（水） 全4回
● Bグループ → 7/2（水）～ 7/23（水） 全4回 ※裏面 日程をご覧ください。

【講師】 鈴木 則枝 先生

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、水分補給飲料、動きやすい服装

【申込期間】 4/10（木）～ 4/19（土） ※日曜日は除きます。

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

※ ご 注 意 両方のグループには申し込みません。申込者多数の場合には抽選になります。

【当選発表】 5/2（金）～ 5/10（土） 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。



● 協働センターから当選者(受講者)様へ開催通知は行いません。

裏面の日程、持ち物を確認し、各グループ初日(第1回)に直接ご来館ください。

令和7年度 《前期》市民スクール 申込書

① からだバランス改善 講座

令和7年4月 日

ご希望	☐ Aグループ ☐ Bグループ ※希望グループにレ点	受付番号	
ご住所	浜松市 区		
お名前			
年 齢	☐ ～40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代～		
電 話	(053) —		

からだバランス改善 講座 日程表

●開催時間： 13:30 ～ 15:30 (2h)

●場所： 1 階 和室

回		月 日	講 座 内 容
A グ ル ー プ	第 1 回	6月 4日 (水)	骨ナビ ～ 正しい関節の動かし方を知ろう ～
	第 2 回	6月11日 (水)	骨ナビ&リンパストレッチ ～ 足先から血行促進を目指そう ～
	第 3 回	6月18日 (水)	骨ナビ&リンパストレッチ ～ 骨盤周りの筋肉を意識しよう ～
	第 4 回	6月25日 (水)	骨ナビ&リンパストレッチ ～ 肩甲骨を動かそう、呼吸～
B グ ル ー プ	第 1 回	7月 2日 (水)	同 上
	第 2 回	7月 9日 (水)	同 上
	第 3 回	7月16日 (水)	同 上
	第 4 回	7月23日 (水)	同 上
持ち物		ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、運動のできる服装、水分補給飲料	

ガンバレ !!
からだバランス改善 !!



※ 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 《前期》市民スクール 《受付番号票》

講座名： ① からだバランス改善 講座

どちらかに☒ ～ 骨ナビ! & リンパストレッチ !! ～

受付番号

申 込 者

- ☐ A グループ
☐ B グループ

【問 合 せ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

勝ち残りには必須!
バランス改善じゃ

出世大名
家康くん



出世法師
直虎ちゃん

©浜松市