

ゆらぎ体操

「ゆらぎ体操」は、ゴロ寝のままで、ゆらゆらと体を揺らすことで、心身を整えます。
身体の様々な不調・ストレス等を根本的に改善していく体操です。

- 【日時】 9／12（土） ゆらぎ体操入門
9／19（土） 肩まわりの改善
9／26（土） 腰まわりの改善
10／3（土） まとめ
13：30～14：30（全4回）



【会場】 北浜南部協働センター 1階 和室1・2

【対象】 18歳以上の市内在住・在勤の方

【定員】 15人（抽選）

【受講料】 無料

【講師】 毛利 紀和子 先生

【持ち物】 ヨガマット（お持ちの方）、バスタオル

【申込】 7／10（金）8時30分～7／24（金）17時15分

北浜南部協働センター窓口またはホームページから申込

【当選発表】 8／1（土）8時30分～8／8（土）17時15分

窓口・電話・ホームページから確認をお願いします。

【問い合わせ】 北浜南部協働センター TEL053-585-0510

※ 講座開催時、記録やチラシ作成等のため写真を撮影します。

チラシ等に顔など個人が特定できる写真が載ることがございます。

ご了承くださいますようお願いいたします。掲載を望まない方は、その旨お伝えください。

受付番号

北浜南部協働
センターから
のお知らせ



令和8年度「学習成果活用事業」

「ゆらぎ体操」を受講したいので申し込みます。

受付番号

令和8年 月 日

住 所

氏 名

年 齢

電話番号