

見た目年齢マイナス5歳！



姿勢改善から始める 老けないカラダづくり講座



- 【日程】 令和8年10月9日・16日・30日 全3回 全金曜日 9:30～11:30
- 【場所】 クリエイト浜松 1階 創造活動室
- 【講師】 岩崎薫 先生『BEAUTY 美 BODY』代表
- 【受講料】 無料
- 【定員】 20人
- 【持ち物】 ヨガマット(ない場合は大きめのタオル)、水分補給の飲物、フェイスタオル(汗ふき用)、動きやすい服装

回	月日	学 習 内 容
1	10/9	【背骨】シャキッと実年齢より若く見える「美背骨」づくり
2	10/16	【骨盤・お腹】体の芯から引き締める「天然のコルセット」の鍛え方
3	10/30	【運動脳トレ】軽やかに動ける！脳と身体のシンクロエクササイズ

※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

『見た目年齢マイナス5歳！姿勢改善から始める老けないカラダづくり講座』 のお申し込みについて

【申込期限と補足説明】	9月24日(木)17:30 まで ※定員を超えた場合は、抽選になります。(先着順ではありません) ※定員に見たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。	
【講座の申込み方法】 右の申込み QR または 電話・窓口にてお申込みいただけます。	申込み QR  電話・窓口	中部協働センターTel453-5234 (日曜・祝日を除く 9:00～17:30)
【受講確認方法】	9月28日(月)9:00 以降に、 <u>当選者にのみ</u> メール、または電話で連絡いたします。	