

# 美姿勢になるための骨盤ストレッチと正しいウォーキング講座

～骨盤ストレッチで体のコンディションを整えましょう。  
あわせて正しい姿勢とウォーキングも学びます。～

令和2年 9月7日,9月14日,9月28日,

○開催日時:

10月5日,10月12日,10月19日

午前9時30分～午前11時00分 全6回月曜日

○対象・定員: 18歳以上 20人(先着順)

○受付・申込:

令和2年8月17日(月)午前8時30分より、引佐協働センター窓口、電話又はFAXでお申込みください。定員になり次第締め切ります。

○会場:

引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール

○講師:

姿勢・健康ウォーキング講師 小嶋 久美子 さん

○費用:

無料

○持ち物:

マスク、ヨガマット又はバスタオル、汗拭き用タオル、飲み物、筆記用具

※動きやすい服装で、お越しください。



申込・問合せ先

浜松市引佐協働センター

電話:542-1112 8時30分～17時15分

FAX:542-3319 (土日・休日を除く)

※講座風景の写真を、市の刊行物やホームページなどに掲載させていただくことがあります。ご了承の上、お申し込みください。

受講申込書( 月 日)

キリトリ

○申込人数

/ 20

講座名	ふりがな 氏名	性別 男・女	住所		電話			年齢 歳
			〒		固定電話	携帯電話		
美姿勢になるための骨盤ストレッチと正しいウォーキング講座								
受付方法	窓口・電話・FAX⇒		プログラム 配布方法	窓口 受取	FAX 送付	郵送	不要	費用無料