

心と体のリフレッシュ講座
全2回

女性
限定

無料

託児
あり

イスに座って腰痛・膝痛

改善



ストレッチ

平成29年 10月12日(木)・26日(木)

時間：10時～12時
会場：さんかくプラザ
(郡山市男女共同参画センター)

痛みのため「安静」にしてい
ませんか？腰や膝に負担を
かけずに行うストレッチを
学びましょう。



講師

日本コンディショニング協会
インストラクター

大河原 里美さん



☆対象者：女性

☆定員：30名(応募者多数の場合抽選となります)

☆託児：あり 15名(1歳～就学前)

お昼寝用バスタオル等をご持参ください。

☆応募方法：往復はがきに記入の上、郵送してください。

☆申込日：平成29年10月2日(月)必着

☆持参物：・運動靴 ・飲み物

・敷物(バスタオルなど) ・フェイスタオル

・ペットボトル500ml 1本(ダンベルとして使用)

(記入例)

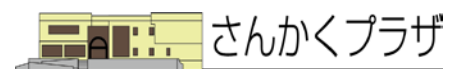
(返信裏)

(往信裏)

<input type="checkbox"/> 963-8876 往信 郡山市男女共同参画センター行 郡山市麓山二丁目9番1号	(この面は記入しないでください)
---	------------------

<input type="checkbox"/> 郵便番号 返信 自分の住所 自分の氏名	月齢・性別 お子様の氏名(ふりがな) ○託児希望者(複数可) ○住所・氏名・電話番号・年代 ○心と体のリフレッシュ講座
---	---

一お問合せ先一



さんかくプラザ
郡山市男女共同参画センター
(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8876 郡山市麓山二丁目9-1

☎024-924-0900

※個人情報は受付名簿作成のために使用いたします。目的以外に使用することはありません。