

女性  
限定

無料

託児  
あり

今年もやります!

# 心と体のリフレッシュ講座

見た目は姿勢で決まる!

全3回

# 姿勢改善運動



平成30年

6/14

木

6/28

木

7/12

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)

猫背が原因で引き起こされる身体の不調は、腰痛・肩こり、首のだるさや目の疲れ等様々です。身体のゆがみや筋肉の張りをストレッチでほぐして姿勢保持できる筋力を獲得してみませんか。

## 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30年6月5日(火)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 2本(ダンベルとして使用)

## (記入例)


(返信裏)

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

(往信裏)

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

## 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。