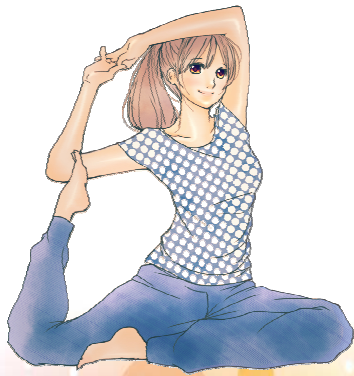
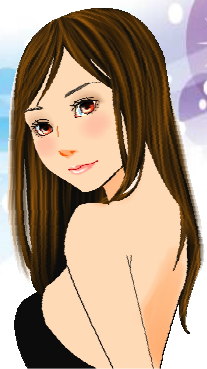


# 心と体のリフレッシュ講座



# 肩甲骨ストレッチで 背中美人に!

肩甲骨ストレッチをすると、肩回りの血流やリンパの流れが良くなり、肩こり、首のこりも改善されますよ！  
胸をひらき背中を伸ばすので正しい姿勢をキープ！  
猫背防止にもなります。  
目指せ！背中美人！



平成30年

9月13日・27日

10月11日(木) 全3回

時間：午前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)

## 【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 女性の方
- \*定員 30名(応募者多数の場合抽選)
- \*託児 15名(1歳～就学前)
- \*応募方法 往復はがきに記入のうえ、郵送
- \*申込〆切 平成30年8月31日(金)必着
- \*持参物 敷物(バスタオルなど)・運動靴・飲み物

## 【記入例】

返信裏

往信裏

<input type="checkbox"/>	963-8876	郡山市麓山二丁目9番1号	未記入でお願いします
往信	郡山市男女共同参画センター行		

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

## 【お問い合わせ】

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  
Tel 024-924-0900