



女性応援講座

骨盤

エクササイズ



令和元年 10月10日 (木)

会場：さんかくプラザ
(郡山市男女共同参画センター)

時間：10時～12時

骨盤のゆがみは、様々な不調の原因となります。仕事や家事、育児などを優先して、ついつい自分のことが後回しになっていませんか？日ごろ頑張っている体を、ゆる～っとほぐしてあげましょう♡



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



—お問合せ先—

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

☆対象者：子育て中の女性

☆定員：30名(先着順) ※定員になり次第〆切

☆託児：あり 15名(1歳～就学前) 要予約
お昼寝用バスタオル等をご持参ください。

☆応募方法：窓口・電話

☆申込〆日：令和元年10月3日(木)

☆受付時間：8時30分～17時15分(第3日曜を除く)

☆持参物：・運動靴・飲み物・ヨガマット・フェイスタオル

「女性応援講座」申込書

ふりがな	年代	代	電話番号	
氏名	託児	なまえ(ふりがな)		年齢
				歳 ヵ月
				歳 ヵ月

※個人情報を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。