

女性  
限定

無料

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2回

# 姿勢改善運動



令和2年 9/12 (土) 9/19 (土)



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(先着順)
- ☆託児：あり(1歳～就学前)
- ☆申込方法：8月1日(土)から 窓口・電話
- ☆申込時間：8:30～17:15(第3日曜日を除く)
- ☆持参物：・運動靴 ・飲み物 ・フェイスタオル  
・敷物(ヨガマット・バスタオルなど)

### —お問合せ先—



さんかくプラザ

〒963-8876

郡山市麓山二丁目9-1

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)

☎024-924-0900

### 心と体のリフレッシュ講座

ふりがな	年代	TEL	名前(ふりがな)	性別	月齢	お住まい
氏名	代		託児			市内・市外

※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。