

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2回

姿勢改

善運動

令和2年 12/2 12/9

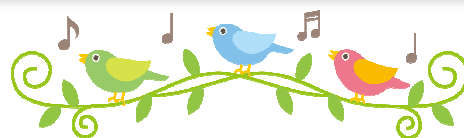
水

水

時間：13時30分～15時30分

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

スポーツインストラクター

峯 淳子 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(1歳～就学前)要予約

※申込多数の場合は○切日以前に○切る場合があります
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：令和2年11月17日(火)必着

☆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) ・マスク

—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

(記入例)

(返信裏)

(往信裏)

☐ 963-8876 往信 郡山市男女共同参画センター行	(この面は記入しない下側) (この面は記入しない下側)	☐ 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 ○お子様の氏名 (ふりがな) 月齢・性別
---	--------------------------------	---	--

※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。

新型コロナウイルス感染症拡大予防のお願い

さんかくプラザの利用にあたっては、「新しい生活様式」を踏まえ、感染拡大防止のご協力をお願い致します。

- (1) 人との間隔を空け、身体的距離の確保をお願いします。
- (2) 「マスクの着用」と「咳エチケット」をお願いします。
- (3) こまめな「手洗い」や「手指消毒」をお願いします。
- (4) ご利用当日は検温をし、次の症状がある方のご来場はご遠慮ください。

- ・当日を含め過去2週間以内に発熱(受診や服薬等により解熱している状態も含む)
- ・呼吸器症状(咳、くしゃみ等)がある方や具合の悪い方
- ・感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある方