

女性  
限定

無料

託児  
あり

心と体のリフレッシュ講座

首・肩こり

全2回

予防改善運動

令和5年 9/7 9/21

木

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)



スマホやパソコンなどの操作する時のうつむき姿勢が影響し、筋肉に負担がかかることが首・肩こりや頭痛の原因になっています。現代病ともいえる首・肩こりに効果的なストレッチ&マッサージを行います。

### 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(1歳～就学前)要予約

※申込多数の場合は事前に切替場合があります  
お昼寝用バスタオル等をご持参ください

☆応募方法：必要事項を記入の上、往復はがき又はEメールで  
お申込みください。※必要事項は下の記入例のとおり

☆申込日：令和5年8月24日(木)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)



WEB



LINE



facebook

### <記入例>

(返信裏)

(往信裏)

<input type="checkbox"/> 963-8876 郡山市男女共同参画センター行 郡山市麓山二丁目9番1号	(この面は記入しないで下さい)	<input type="checkbox"/> 郵便番号 自分の住所 自分の氏名	○「心と体のリフレッシュ講座」 首・肩こり予防改善運動 ○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
---	-----------------	---	---

—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

E-mail: sankaku-info@bunka-manabi.or.jp

※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。