

女性
限定

無料

託児
あり

心と体のリフレッシュ講座

腰痛

予防改

全2回

善運動



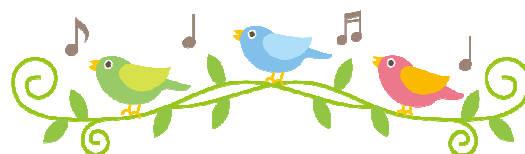
令和5年

10/10

火

10/24

火



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)

突然、腰に激痛が走るぎっくり腰や、痛みが続く慢性腰痛など、腰痛で悩む人は多いと思います。腰痛の改善や予防の効果が期待できる体操&ストレッチを行います。

☆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

お昼寝用バスタオル等をご持参ください

☆申込み日：令和5年9月27日(水)まで

☆応募方法：下の必要事項を表記のうえ、原則としてEメールにてお申込みください。

☆必要事項：①講座名 ②氏名(ふりがな) ③電話番号
④年代 ⑤お住いの市町村
⑥託児希望の方はお子様の氏名(ふりがな)・性別・月齢

☆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)

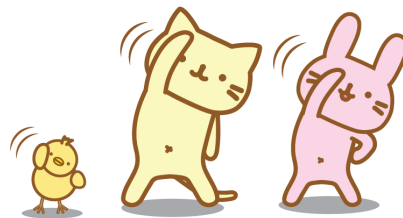
☆受付時間：8:30～17:15(第3日曜日は除く)

※Eメールは24時間受付

講師

スポーツインストラクター

峯 淳子 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

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



WEB



LINE



facebook

