

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 予防改善

全2回

善運動

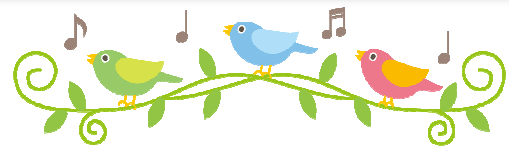
令和6年

7/4

7/18

木

木



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。

時間：10時～12時

会場：郡山市立中央公民館
(〒963-8876 郡山市麓山一丁目8-4)

3階 第1・2和室

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
お昼寝用バスタオル等をご持参ください

☆応募方法：下のリンク先からお申込みください。

<https://forms.gle/bWzVuJkuS3MmMgwL6>



お申込みは
こちらから

☆申込日：令和6年6月20日(木)まで

☆持参物：・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)

※WEBは24時間受付

※ご不明な点はさんかくプラザまでお問い合わせください。

☆その他：麓山サンサン駐車場をご利用ください。
(麓山地区立体駐車場)

—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)

〒963-8014 郡山市虎丸町7-7

長寿命化改修工事のため郡山市労働福祉会館内仮事務所となります

☎024-924-0900

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

さんかくプラザの最新情報はこちらから▼



WEB



LINE



facebook