

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7年 7/10 7/24

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
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/C5T4HasSmhpWXayN8>



お申込みは



こちらから

☆申込〆日：令和7年6月26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。

—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2丁目9-1

☎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