



冷

心と体のリフレッシュ講座

え症

全2回

予防改



善運動

令和7年

12/6

土

12/13

土

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)



冬になると、「手先や足先が冷たくなる」「いったん冷えると温まりにくい」と訴える人が多くなります。冬でなくとも同様の症状で困っている人に、冷え症の改善や予防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

☆応募方法：下のリンク先からお申込みください。

<https://forms.gle/AVkMnLokQuVwgVQy6>

講師

12/6
土

フィットネスインストラクター

郡司 泰子 さん

12/13
土

スポーツインストラクター

西山 由紀 さん



お申込みは

こちらから



—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

☆申込み日：令和7年11月22日(土)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。