女性 限定 無料

託児あり

心と体のリフレッシュ講座

冷え症

令和7年(12/6)(12/13)

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)

the the the the the thirt he the the the the

☆対象者:女性

☆定 員:30名(応募者多数の場合抽選となります)

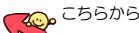
☆託 児:あり(1歳~就学前)※要予約 お昼寝用バスタオル等をご持参ください

☆応募方法:下のリンク先からお申込みください。

https://forms.gle/AVkMnLokQuVwgVQy6



お申込みは



☆申込〆日: 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。

0 0

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。

講師

(12/6) フィットネスインストラクター

郡司 泰子 さん

_{12/13})スポーツインストラクター _______ **西山 由紀** さん

-お問合せ先-

これ 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-mall: sankaku-info@bunka-manabi.or.ip

さんかくプラザの最新情報はこちらから▼







WEB

LINE

facebook