

「肩甲骨はがしと ストレッチ講座」

いつまでも動けるからだづくりを目指して、楽しみながら
ヨガマットの上でストレッチをしたり、テニスボールを使っ
て全身のこりをほぐしながら体を整えていきます

令和5年4月27日(木)～令和6年2月22日(木)
第4木曜日：11回シリーズ

【時 間】 ①9：30～10：30 ②11：00～12：00

【ご希望の時間帯を選んでお申し込みください】

【会 場】 4階・軽運動音楽室

【講 師】 豊原行男さん(KUMAMOTO 腰痛肩こりケアセンター院長)

【定 員】 各10名(定員を超えた場合は抽選)

【費 用】 無料

【申し込み締切】 4月14日(金) 午後5時必着

【申し込み方法】 ①窓口(郵便はがき持参)

②中央公民館ホームページ内・専用フォーム(主催講座受講申込)

③往復はがき(①講座名②希望時間帯③氏名(ふりがな)④郵便番号

⑤住所⑥電話番号⑦年代⑧小学校区)をご記入ください。

【持参物】 ヨガマット(お持ちの方)、水分補給用飲み物、汗拭きタオル

こちらからお申し込みできます

