

回 覧



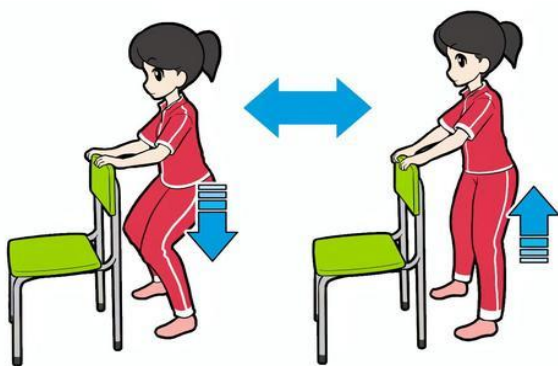
令和6年5月24日
阿見第二ふれあい地区館
運営委員長 梶原 隆徳
女性部会部長 吉田 明子

女性部会健康教室

バランスコンディショニングチェア

骨盤のゆがみを体幹から整える椅子を使ったヨガ・ピラティスのエクササイズと融合し「いつまでも自分の足で歩き続けるため」の姿勢改善に役立てる運動です。

- 1.日時 令和6年6月9日(日)10:00～
- 2.場所 上郷公会堂
- 3.募集人数 15名
- 4.参加費 無料
- 5.講師 BCバランスコンディショニング認定インストラクター飯嶋 理恵先生
- 6.服装 運動の出来る服装、上履き
- 7.持ち物 水分補給用飲み物
- 8.申込期間 5月30日～6月8日まで
- 9.受付時間 9:00～17:00(6月8日13:00締切)



かすみ公民館へお電話でお申し込みください。
☎ 888-8111 (月曜・祝日 休館)
9:00～17:00

事務局 福士

ふれあい地区館
ホームページでも
ご覧いただけます

