



郡山市男女共同参画センター 【郡山市男女共同参画センター報道資料】

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

令和元年9月26日

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)

担当：橋本 拓也

TEL：924-0900

心と体のリフレッシュ講座

「見た目は姿勢で決まる！姿勢改善運動」を開催します

健康の保持と増進、ストレスの解消、心と身体の健康づくりを支援するための講座を開催します。

- 1 日 時 11月2日(土)・16日(土) 午前10時～正午
- 2 会 場 郡山市男女共同参画センター(さんかくプラザ)
- 3 講 師 大河原 里美氏(日本コンディショニング協会インストラクター)
- 4 対 象 女性
- 5 定 員 30名(応募者多数の場合抽選)
- 6 託 児 15名(1歳～就学前) ※要予約
- 7 受 講 料 無料
- 8 応募方法 往復はがきに講座名、住所、氏名、年代、電話番号、託児希望の方はお子様の氏名(ふりがな)、月齢、性別を記入し、郡山市男女共同参画センターへ
- 9 申込締切 10月17日(木) ※必着

女性
限定

無料

託児
あり

今年もやります!

心と体のリフレッシュ講座

見た目は姿勢で決まる!

全2回

姿勢改善運動



令和元年 11/2 (土) 11/16 (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)

猫背が原因で引き起こされる身体の不調は、腰痛・肩こり、首のだるさや目の疲れ等様々です。身体のゆがみや筋肉の張りをストレッチでほぐして姿勢保持できる筋力を獲得してみませんか。

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 15名(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：往復はがきに記入の上、郵送してください。

☆申込日：令和元年10月17日(木)必着

☆持参物：・運動靴 ・飲み物 ・フェイスタオル
・敷物(ヨガマット・バスタオルなど)

(記入例)

(返信裏)

<input type="checkbox"/> 往信	963-8876 郡山市麓山二丁目9番1号 郡山市男女共同参画センター行
	(この面は記入しないで下さい)

(往信裏)

<input type="checkbox"/> 返信	郵便番号 自分の住所
	自分の氏名
	月齢・性別
	お子様の氏名 (ふりがな)
	○託児希望者 (複数可)
	○住所・氏名・電話番号・年代
	○心と体のリフレッシュ講座

一お問合せ先一

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 郡山市麓山二丁目9-1

☎024-924-0900

※個人情報は受付名簿作成のために使用いたします。目的以外に使用することはありません。