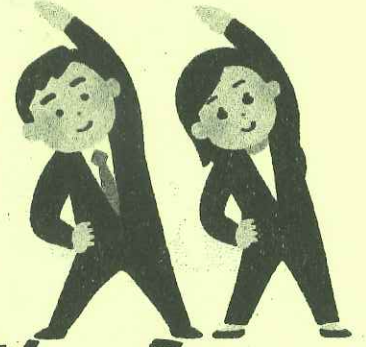


おしごとがえりの

ストレッチ講座

仕事が終わっても身体がリラックスできない (⊖)
 家に帰ってもぐっすり眠れない (⊖)



ストレッチで身体も心もときほぐしましょう

日程	時間	テーマ	講師	会場
2月14日 (火)	19:00 ～ 20:30	自宅に帰っても職場の緊張がとれないあなたへ 職場の緊張さようなら！ 「リラックスできる」ストレッチ	日本コンディショニング協会 認定 インストラクター 大河原 里美	1階 多目的 ホール
2月21日 (火)		仕事が煮詰まりがち、やる気が出ないあなたへ いつでもどこでもリフレッシュ！ 「職場でもできる」ストレッチ		
2月28日 (火)		肩こりや手足の冷えが気になるあなたへ 冷え・むくみを解消！ 「血行をカイゼン」ストレッチ		3階 和室
3月7日 (火)		講座が終わると何もしなくなってしまうあなたへ 講座が終わってもおうちで実践！ 「振り返りの」ストレッチ		

詳しい申し込み等については裏面をご覧ください。

おしごとがえりのストレッチ講座

対象 郡山市在住・在勤の方
定員 先着20名
料金 800円
申込期間 令和5年1月23日(月)～
 ※定員に達した時点で締切とさせていただきます。

申込方法 いずれかの方法でお申し込みください。

- 1 中央公民館窓口へ直接
- 2 ウェブサイト (QRコードからも直接申込できます。)
- 3 電話



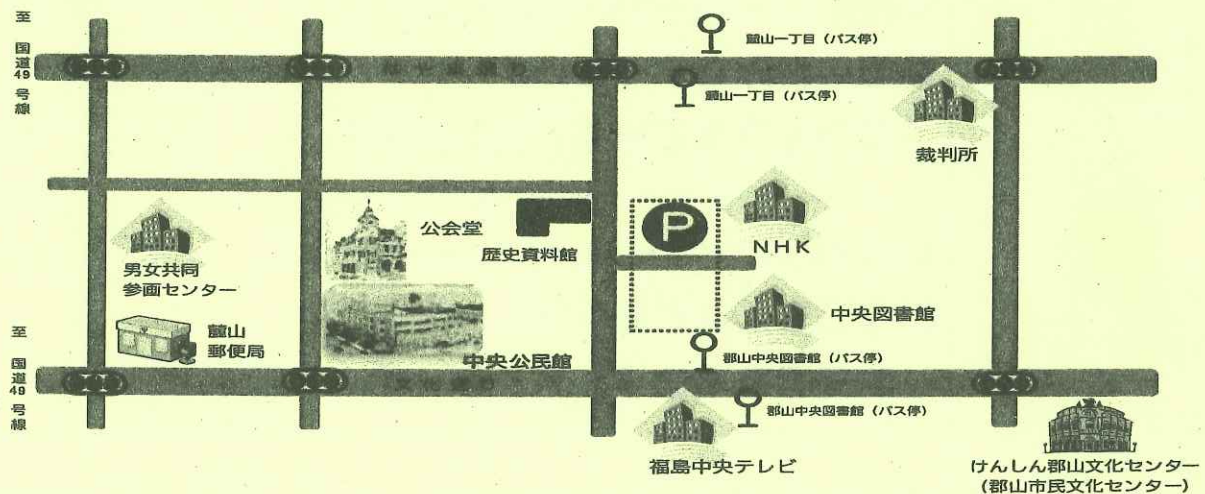
準備物 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物、
ヨガマット (お持ちの方は)

<お申込み・問合せ> 郡山市立中央公民館 郡山市麓山一丁目8番4号

電話 024-934-1212

■受付時間/午前8時30分～午後9時

■休館日/第3日曜日



令和4年度 市民学校 「おしごとがえりのストレッチ講座」受講申込書

ふりがな		年齢	性別	電話番号	
氏名					
住所	〒			勤務先 (郡山市外に お住まいの方)	
中央公民館 使用欄	窓口・電話・ウェブ 受付日	No.	領収書No.	受付者印	⑧
	月 日 時 分		支払日 月 日		