

北公民館事業

土曜日

9/19

26

10/

3

17

24

15:30～17:00

からだスツキリ

5日間

骨盤体操

いつまでも健康で 若々しく
楽しく動きましょう！



講座概要/申込方法

会 場

北公民館（レクリエーションホール）

対象者

市内在住・在勤・在学の方

定 員

20人

参加費

400円

持ち物

運動できる服装、フェイスタオル、飲み物

申込日

9月4日（金）午前9時から

渡邊幸代 先生

ストレッチを中心に骨盤の歪みを直し姿勢を良くする運動です。一人ひとりに合わせた内容で♥無理なく♥気持ちよく体を動かします。

北公民館の窓口又は電話 ☎42-6221

【お問合せ】 幸手市北公民館（幸手市内国府間 867） ☎42-6221

・参加者が少ない場合、中止となる場合があります。