

腰痛改善まくら体操

日にち

① 5月21日(日)
② 5月28日(日)
全2回



バスタオルのまくらを使った寝たままでできる体操で背骨と骨盤を整えます。

腰痛改善だけでなく、スッキリとした体型づくりに効果抜群です。体力に不安がある方、運動が苦手な方でも大丈夫、さあトライしてみませんか。

	日程	内容
①	5月21日(日) 13:30~15:30	まくら体操の効果とやり方を実践を通して学びます。
②	5月28日(日) 13:30~15:30	1週間の実践を振り返り、改善していきます。

■場所：烏山南公民館 和室(野上703-1)

■対象：市内在住または在勤の女性 先着10名

■費用：無料

■持物：バスタオル3枚、ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

■申込：4月1日(土)~15日(土)の午前9時~午後5時に、電話等で烏山公民館にお申込みください。

*原則、個人ごとにお申込みください。

友人・家族と併せてお申込みいただく場合、必ず相手の了承を得てからお申込みください。

*講座の参加希望者が極端に少ない場合は、実施できない場合があります。

講師

古澤ゆかりさん
(まくら体操セラピスト)

申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412

※烏山公民館事務室の業務日は、月~金曜日及び第1・3土曜日です。(祝日・年末年始を除く)

その他の講座や最新情報は、烏山公民館 Facebook をチェック! →

