



せきし

回覧

市委託区号  
市東第3号

積志協働センターだより  
令和2年8月5日号  
発行 積志協働センター  
電話 433-3715

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

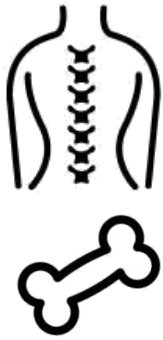
市HP

積志協働センターだより

検索

【地域文化セミナー】

動きはかんたん！自分でできる！！



# 背骨コンディショニング



ゆるめる・矯正する・筋力アップ！

「背骨コンディショニング」は

背骨のゆがみを整えることで、身体の痛みや何となくの調子の悪さを改善するプログラムです。  
背骨を意識し、いたわることで、自分のカラダを自分でメンテナンスしましょう！

【日時】 9月3日・10日・17日（木）（全3回）午前9時30分～11時30分

【会場】 積志協働センター 2階 和室

【費用】 無料

【定員】 8名（積志地区にお住いの成人女性の方）

【講師】 新保 絵美 先生（背骨コンディショニング協会認定インストラクター）

【持ち物】 ヨガマット（またはバスタオル）、フェイスタオル、水分補給用の飲み物  
動きやすい服装（長ズボン着用）、マスク



## 【講座の申し込み方法】

8月20日（木）午前10時から積志協働センター101講座室にて番号札をお配りします。

午前10時10分の時点で8名を超えた場合はその場で抽選となります。

代理の申し込みは、ひとりで一人分です。

定員に余裕のある場合は、午後1時より電話でも受付します。

妊婦さんや骨折、けがをされている方は受講できません。



問い合わせ先：積志協働センター ☎ 433-3715

日曜日・祝日・休日を除く月～土曜日 9:00～17:15



**注意事項** 新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、安全を考慮して講座を中止する場合があります。ご了承ください。