

～女性のための健康プラン～ 骨盤体操講座

体の軸である骨盤を矯正して、上半身と下半身のバランスのとれた体づくりのための体操です。
体の歪みを整えることで心身共にリフレッシュし、腰の痛みや肩のこりなどに効果的です。

日時：8月22日～10月24日（9/19、10/10 休講日）
13:30～15:30（準備、片付け時間含む）
概ね毎週火曜日 全8回

講師：日本ボディポテンシャル協会認定
骨盤体操インストラクター 奥村 祥子 氏

対象：北九州市内在住または在勤の女性の方

定員：抽選 20名

費用：計 6,000円（受講料 4,000円 保険料 400円
ボール代(大)1,300円 (小)300円)

会場：レディスやはた 体育室
※ 冷暖房は完備されていません。十分な暑さ、寒さ対策をしてください。

託児：要予約 1歳以上就学前までのお子様 1回200円
お申込み時にお問い合わせください。

応募方法：往復はがき 7月12日(水)必着 抽選

※往復はがき必要事項 ①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな)
④年齢 ⑤電話番号 ⑥託児希望者の方は子どもの名前と年齢

持ち物：ボール・汗拭き用タオル・水分補給のための飲み物
ヨガマット(貸出し有)
※貸出し用を利用される方はバスタオルをお持ちください。

お申込み・お問い合わせ

〒805-0059 北九州市八幡東区尾倉2丁目6-6
北九州市立西部勤労婦人センター(レディスやはた)

TEL (093)661-1122