

平成 29 年 5 月 16 日

郡山市男女共同参画センター

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

主任技査：橋本 拓也

TEL：924-0900

「心と体のリフレッシュ講座」について

当センターでは、健康の保持と増進、ストレス解消、心と身体の健康づくりを支援するため、下記のとおり講座を開催いたします。

記

- 1 内 容 目指せ！美尻～引き締まったヒップラインを手にいれよう～
- 2 開催日時 平成 29 年 7 月 6 日（木）・20 日（木）午前 10 時～正午
- 3 講 師 大河原 里美氏（日本コンディショニング協会インストラクター）
- 4 会 場 郡山市男女共同参画センター
- 5 募集対象 女性
- 6 募集定員 30 名（応募者多数の場合抽選）
- 7 託 児 15 名（1 歳～就学前） ※要予約
- 8 受講料 無料
- 9 応募方法 往復はがきに講座名、住所、氏名、年代、電話番号、託児希望の方はお子様の氏名（ふりがな）、月齢、性別を記入し郡山市男女共同参画センターへ郵送
- 10 応募締切 平成 29 年 6 月 22 日（木）必着
- 11 チ ラ シ 別紙のとおり

心と体のリフレッシュ講座

受講料無料

託児あり

女性限定

目指せ！

美尻

引き締まった

ヒップラインを

手にいれよう

平成29年 7月 6日・20日 (木) 全2回

時間：午前10時～正午

会場：さんかくプラザ
(郡山市男女共同参画センター)

【講師】

日本コンディショニング協会
インストラクター

大河原 里美さん

引き締まった美尻を目指して
Let's!エクササイズ♪
ストレッチを行ない
お腹まわりと体幹を鍛え
美しい姿勢を手にいれましょう!

- 対象 女性の方
- 定員 30名 (応募者多数の場合抽選)
- 託児 15名 (1歳～就学前)
- 応募方法 往復はがきに記入のうえ、郵送
- 申込〆切 平成29年6月22日(木) 必着
- 持参物 敷物(バスタオルなど)・運動靴・飲み物

【記入例】

返信裏 往信裏

<input type="checkbox"/> 往信 郡山市麓山二丁目〇番1号 郡山市男女共同参画センター行	未記入でお願いします	<input type="checkbox"/> 返信 郵便番号 ご自分の住所 ご自分の氏名	<input type="checkbox"/> 〇「心と体のリフレッシュ」講座 〇住所・氏名・年代・TEL 〇託児希望者複数可 お子様の氏名(ふりがな) 月齢 性別
---	------------	---	---

【お問い合わせ】

さんかくプラザ 

郡山市男女共同参画センター
(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8876
郡山市麓山二丁目9-1
Tel024-924-0900