



からだスッキリ

# 骨盤体操教室

ストレッチを中心に骨盤のゆがみを治す体操です  
年齢に関係なく、肩こりや腰痛に悩んでいる方  
運動が苦手な方も是非ご参加下さい

今年度、2回目の開催です

日時 9月27日(木) 10:30~  
(受付 10:15~)

会場 ふれあい会館

定員 30名(先着順)

持ち物 タオル

講師 白濱 泰子 先生  
健康運動実践指導者  
心理カウンセラー

問い合わせ先 : 三田 361-7523  
: 山地 361-0467

服装は自由ですが動きやすいもの

主催：万騎が原地区保健活動推進員会

後援：万騎が原連合自治会・万騎が原地区社会福祉協議会