

藤沢市民センター成人事業

# 骨盤体操教室

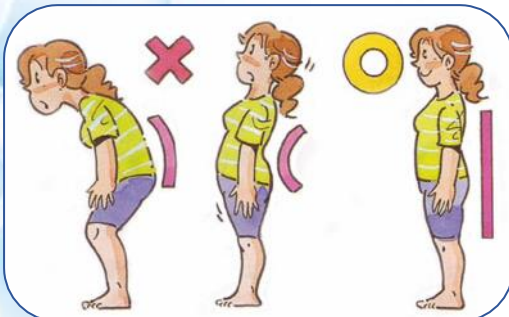
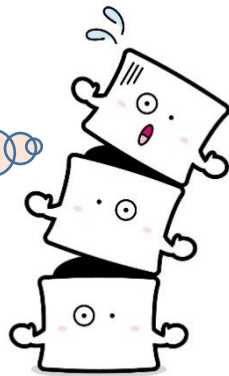
日常の生活習慣でゆがんだ背骨や骨盤を体操で整えましょう

日時：令和元年10月27日(日)10:00~12:00

場所：藤沢市民センター 音楽ホール

講師：カイロプラクター 宮本めぐみ先生(宮城県)

体ゆがんでない？  
体操で  
正しい姿勢に  
もどしましょう



対象：一関市民（高校生以上）

人数：30人

参加費：無料

持ち物：汗ふき用タオル

水分補給用飲み物

※ 動きやすい服装できてね

申込締切：10月21日(月)

申込み・問合せ先：一関市藤沢市民センター

一関市藤沢町藤沢字仁郷12-5

TEL: 0191-63-5515