

女性の笑顔応援講座

骨盤体操で スッキリ元気に！

女性特有の骨盤のゆがみから来る腰痛、肩こり、尿漏れ等・・・悩んでいませんか？
この講座では、骨盤のゆがみを整える体操でそんなお悩みの解消を目指します

日 時

1月31日(土)
9:30~11:30

場 所

沼田公民館 大集会室

対 象

女性

定 員

20人(先着順)

講 師

カイロプラクター 堂脇 史江 さん

持ち物

フェイスタオル、水、ヨガマット(あれば)

参加費

無料

申込み

1月4日(日)9:00~28日(水)までに電話か来館で沼田公民館へ

主 催

沼田公民館(Tel 848-0242)

