女性向けの講座です。

【指定管理者自主事業】

～姿勢美人をめざす～

骨盤ととのえ体操！

第１・第３ 火曜日

9:30～10:30

内　容：骨盤のゆがみをととのえて
姿勢や歩き方改善を目指す

参加費：窓口までお問合せ下さい

定　員：先着２５名

講　師：宮崎　理香氏

持ち物：ヨガマット、
汗拭きタオル、
動きやすい服装、水など

申込み：窓口または電話にて

お問い合わせ：高橋コミュニティセンター
指定管理者 ホーメックス株式会社
☎ 0565（80）4729