

第 1 回 女性セミナー

ボディーメンテナンス骨盤体操 Q-Ren

人生の質(Quality・クオリティ)を高めるために心と頭と身体を様々なストレスから解放(Release・リリース)してより心地よい(Neutral・ニュートラル)へ導くプログラムです。

誰にでもできるストレッチ,骨盤体操,腰痛,膝イタ予防と改善のために必要な筋力,リラクゼーションのための呼吸法を中心に展開します。セルフマッサージのプログラムでゆったりとした気持ちで受けられます。

日 時 : 令和 7 年 9 月 9 日(火) 10:00~11:00

場 所 : 鯉淵市民センター (ホール)

対 象 : 成人女性 25 名募集

講 師 : 小林 葉子 先生

持ち物 : ヨガマットまたは大判のバスタオル,飲み物,汗拭きタオル

服 装 : ゆるめのウェア,ズボンは膝丈のゆったりしたもの

申込方法 : 鯉淵地区の方 8 月 18 日(月)~8 月 29 日(金)

地区外の方 8 月 25 日(月)~8 月 29 日(金)

*窓口又は電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

【主催・問合せ】 鯉淵市民センター ☎029-259-7821

土日祝祭日を除く 9:00~17:00



◆今後のお知らせ◆

第2回 11 月 12 日(水) いきいき出前講座・体験! 手作りチーズ!!

第3回 1 月 26 日(月) 移動学習・栃木県方面 ※詳細は後日,回覧でお知らせいたします。