

股関節を中心に「真向法体操」

シンプルな体操です。体を大きくゆっくり動かして
骨盤や姿勢を整え、心身をリフレッシュ！



- 日 時** 10月11日（土曜日）
10:00～12:00
- 会 場** 香焼公民館 第1・2会議室
- 対象・定員** 成人・20名（申込多数の場合は抽選）
- 講 師** 宿輪 美紀子 先生
- 準備する物** ①動きやすい服装 ②タオル ③飲み物
- 学 習 内 容**

期 日	内 容
10月11日（土）	◆ 上半身の運動（巻き方の矯正、背中の凝りほぐし） ◆ 足腰の強化（優しい筋トレ）（呼吸法） ◆ ヨガの優しいポーズ ◆ 足のケア ◆ 真向法体操

申込方法 いずれかの方法で **8月1日（金）～31日（日）** にお申し込みください。※**必着**

- 往復はがき 1枚に1講座ずつ ①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④住所 ⑤電話番号（できれば携帯）と返信用のあて名を書いて、香焼公民館へお送りください。
- 公民館窓口 あて名を書いた返信用はがき（1講座につき1枚）をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館【講座情報】のページから「**電子申請サービス**」を利用してお申し込みを。[スマートフォンの方はコチラからどうぞ。](#)



電子申請
サービス



長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213

香焼公民館 HP