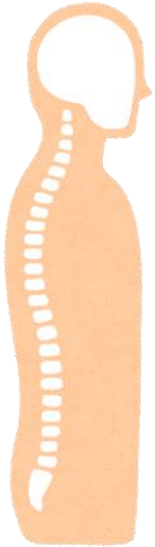


# 背骨コンディショニング

肩こり、腰痛、ヒザの痛み、内臓の不調は背骨のゆがみから。  
独自の体操や、筋力トレーニングでゆがまないカラダづくりを目指し、  
自然治癒力を回復させていきます。



6/14 6/21 6/28

7/5 7/12



全5回 月曜日 19:00~20:00

☆会場 下諏訪総合文化センター1階 軽体育室  
☆対象 下諏訪町在住・在勤の方  
☆講師 宮澤 佳子 先生  
☆定員 15人（定員に達し次第締め切ります。）  
☆受講料 100円（保険料）  
☆持ち物 水分、長めのスポーツタオル、バスタオル、動きやすい服装  
ヨガマット（無い方はバスタオルでも可）

☆申込方法 ①下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）の窓口にて直接申し込む。  
②代筆にて申し込む。※受付初日（5/12）の午後1時00分より可能。  
③電話で仮予約する。

※受付初日（5/12）は電話での仮予約を受け付けておりませんので、  
直接窓口までお越しください。

※申込み方法のいずれも、土日祝日は受付ができませんのでご了承ください。

**5月12日（水）午前9時30分より受付を開始します。**

※新型コロナウイルス感染症の蔓延  
状況により、講座内容の変更および  
中止となる可能性があります。



☆申込み・問合せ☆  
下諏訪町公民館  
（下諏訪総合文化センター内）  
TEL：28-0002