

令和8年度 下諏訪町公民館の講座



骨盤底筋ピラティス

姿勢改善をしながら産後トラブル、更年期からの尿漏れ、ぽっこりお腹を改善していきましょう！



11/11 11/25

12/9 12/23

1/13 1/27



水曜日 全6回 10:00～11:00

講師 ながさき みき 先生
会場 下諏訪総合文化センター 2階 和室
持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル
定員 一般 10名
受講料 無料 ※事前にキャンセルする場合は11月10日までにご連絡ください。
申込方法 ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：9月16日（水）9：00～

受付時間：平日9：00～21：00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

その他 託児付きの講座になります。託児を利用される場合は各回1週間前までに
お申込みください。 ※託児場所は軽体育室です。

※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります

☆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）TEL28-0002・27-1111(717)