

宮城公民館主催  
健康講座



# 体幹・バランスアップ教室

## 参加者募集!

体の中心部・胴体（体幹）を鍛えることは、単に筋肉が引き締まるだけでなく骨格のバランスも整います  
美しくカッコいい姿勢を手に入れよう!

- ☆ 日時 【第1回】 1月28日（金） 午後2時00分～3時00分  
【第2回】 2月10日（木）  
※どちらか1回の参加でも大丈夫です
- ☆ 対象 18歳以上の地区在住・在勤の方（先着20名）
- ☆ 内容 ストレッチポールを使ったエクササイズとスタビライゼーション
- ☆ 会場 宮城公民館 多目的ホール
- ☆ 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物
- ☆ 講師 前橋市まちづくり公社 ヤマト市民体育館前橋職員
- ☆ 参加費 無料
- ☆ 申込み 宮城公民館まで電話または直接

※ご来館の際には、事前の検温、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。また、新型コロナウイルスの状況によっては、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

【申込み・お問い合わせ先】  
宮城公民館  
前橋市鼻毛石町1711-8  
電話 283-6886