

健康講座

バランス改善

リンパの流れも整うレッツスン

7/10・17・24(木) 全3回

10:00~11:15 浜民公民館 和室

～より美しく、より健やかに～

季節の変わり目に感じるゆらぎ、PMSなど気になるあれこれ・・・
気さくな講師とともに改善をめざしましょう。

■対 象 成人市民 8人

■受講料 1,000円

■持ち物 【バスタオル、ヨガマット、水分補給用の飲み物】の3点

■講 師 松木リサさん

(日本コンディショニング協会インストラクター、日本ヨガ連盟ヨガインストラクター)

※首まわりにマッサージ用のオイルを少々使用します。襟元が気にならない服装で
ご参加ください。

【申込み】

6/18(水)10:00より受付開始。電話、来館にて先着順。

① 講座名・健康講座 ②住所 ③名前 ④年齢 ⑤電話番号をお伝えください。

※講座中に撮影した写真は広報等に使用場合がありますので、ご了承ください。

【申込み・問い合わせ】

浜民公民館・浜民文化会館(姫神ホール)

☎019-683-2354

〒028-4132 盛岡市浜民字鶴塚 55



Xもぜひご覧ください

@himekamihall

<https://www.mfca.jp/himekami/>

開館時間 9:00~21:30 平日月曜休館

