

令和7年8月1日発行

大浜公民館 秋の文化教室

背中美人を めざそう！

仲間と一緒にしゃべりしながら
自分のリズムで脳トレ体操
ボールやチューブを使って
肩甲骨とその周りの筋肉を動かし
綺麗な姿勢の背中美人に
チャレンジしましょう



9/4,11,18,25 木 9:30～11:00

◇講師 鈴木 三枝 氏
◇対象 18歳以上
◇料金 400円
◇定員 20人
◇持ち物 ヨガマット 上履きシューズ 水分



☆☆ボール・チューブ 無い方は貸出します☆☆

申込方法：市ホームページ、申込二次元コード、または大浜公民館窓口にて
お申込みください。（申込多数の場合は抽選します）

※先着順ではありません

申込期間：8月1日（金）10時 ～ 8月7日（木）17時まで

抽 選：8月8日（金）10時

※抽選結果はホームページ掲載および申込者全員にメールにて通知します



お問い合わせ 大浜公民館 48-1182