

座ったままできる！

デスクで簡単

首・肩・腰がラクになる
ストレッチ講座



パソコンやスマホの操作で
肩や首が辛いときに
簡単にできるストレッチで
カラダを軽く。



疲れにくい座り方で
肩や腰への負担を減らし
動きやすいカラダを
つくりましょう。

令和5年7月6日(木)

時間 13:30~15:00

会場 まちなかキャンパス長岡
3階 301会議室

参加費 無料(先着順、要申込)

定員 10名程度(7/3申込締切)

お申込 TEL39-2746 または

QRコードで
簡単お申込



どなたでも
ご参加ください



ボディメイクインストラクター
ウィルながおか学習・研修委員

内山 麻理子さん

■発熱などの症状がある方は、ご来場をご遠慮
くださいますようお願いいたします

■咳エチケットを心がけてください

■入場時の手指消毒に、ご協力ください

主催 ウィルながおか学習・研修委員会/長岡市

お問合 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか
TEL(0258)39-2746/FAX(0258)39-2747
E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp
長岡市大手通 2-2-6 ながおか市民センター2階