

ウィルながおか学習・研修委員会 企画講座

美しい姿勢 の 作り方

!!!
姿勢の悪さは、
心身の歪みを招く一因となります。
あなたにとっての「正しい姿勢」
みつけてみませんか

どなたでも
ご参加ください

令和6年6月8日(土)

時間 13:30~15:00

**会場 まちなかキャンパス長岡
3階 多目的スペース1**

参加費 無料 ※駐車場は有料です

定員 10名程度 (先着順、要申込)

お申込 TEL39-2746 または QRコードで
簡単お申込



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

持ち物と服装について

ヨガマットまたはバスタオルなど、
床に敷けるものをお持ちください。
動きやすい服装でお越しください。

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 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター2階
TEL(0258)39-2746/FAX(0258)39-2747 E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp