緑園一丁目自治会員各位

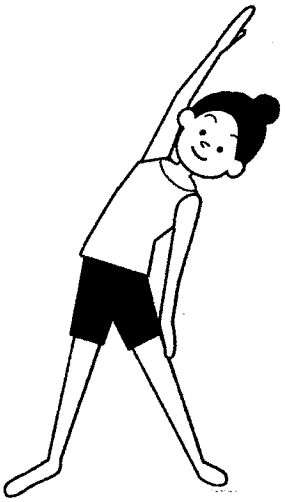
平成26年　8月下旬

一丁目自治会長
女性部部長

一丁目女性部主催　ボディケア講座　申し込み

厳しい残暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
先月の回覧でお知らせ致しました、一丁目女性部主催≪健康づくりの為のボディケア講座≫を下記の通り開催させていただきます。
ボディケアとは、骨盤を正常な位置に戻したり、リンパの流れを促進するストレッチやマッサージを行い、体の状態をより良く気持ちよくする為の手軽にできる体操です。覚えた運動をご自宅でも出来る内容になっています。
講師に緑園在住の「　　」先生をお招きいたします。
運動の後には、軽食とお茶をご用意させていただきます。体を気持ちよく動かした後に、リラックスした楽しい時間を過ごしましょう。
どなたでも無理なく出来る内容ですので、楽しみながら、腰痛・肩こりを解消しましょう！！
多数の方のご参加をお待ちしております。

～　記　～



1　日　時　　：　10月7日（火）10時～12時

2　場　所　　：　緑園地域交流センター　体育館

3　参加対象　：　緑園一丁目自治会員

4　用意していただくもの　：　動きやすい服装、　飲み物
　　バスタオル（床に敷いて使います）

5　申し込み　：　下記の女性部役員までお電話いただくか、申し込み用紙に必要事項を記入してお手数ですがポストに投函お願い致します。

6　申し込み締め切り　：　9月30日（火）

7　ご不明な点は、女性部役員までご連絡ください。

ボディケア申し込み用紙

氏名	住所	連絡先