

2018 美浜図書館 市民講座

女性のための からだの冬じたく ～あなたの健康のお手伝いに～

身体をバランス良く動かす習慣を持ってもらうために、
ストレッチの方法、柔軟性の高め方、骨盤を中心とした腰痛予防の体操と体幹の筋トレなど、
お話だけでなく、実技的なことも取り入れた講座です。

※男性の方も参加できます。

- 日時 12月6日(木) 14:00～15:00
- 定員 20名 (申し込み多数の場合は抽選です。結果は後日お知らせします。)
- 対象 千葉市在住・在学・在勤の方
- 参加費 無料
- 場所 高洲コミュニティセンター 2階 講習室2
- 講師 東都医療大学 幕張ヒューマンケア学部 看護学科
古屋 晴子氏
- 申込締切 11月22日(木)
- 申込方法 来館・電話・FAX・電子申請でお申込みください。
(電子申請は [こちら](#)から)

【申込先・問い合わせ】

〒261-0004

千葉市美浜区高洲3-12-1 千葉市美浜図書館

Tel 043-277-3003 Fax 043-278-4303