

中高年女性  
のための

# 骨盤ストレッチ

～話題の**ペルビックストレッチ**で  
肩こり・腰痛・ぽっこりお腹を解消～

日時：9月7日(金)  
10:00～11:30

講師：仲保裕美子先生

対象：おおむね40歳以上の  
女性(初めて参加の方限定)

参加費：300円 定員：15名

持ち物：タオル(長いもの)・飲み物・  
動きやすい服装(くつは要りません)

申込み：8月11日から電話または受付まで

肩こり・腰痛・猫背…  
ぽっこりお腹・尿もれ  
不快な症状の予防・改善  
ヘルニア・脊椎狭窄症の予防に!

大好評につき  
もう一度  
やります!

本郷地区センター

栄区桂町301

TEL 892-5310

SAFE  
COMMUNITY  
SAKAE  
WARD  
WHO推奨国際認証都市

中高年女性  
のための

# 骨盤ストレッチ

～話題の**ペルビックストレッチ**で  
肩こり・腰痛・ぽっこりお腹を解消～

日時：9月7日(金)  
10:00～11:30

講師：仲保裕美子先生

対象：おおむね40歳以上の  
女性(初めて参加の方限定)

参加費：300円 定員：15名

持ち物：タオル(長いもの)・飲み物・  
動きやすい服装(くつは要りません)

申込み：8月11日から電話または受付まで

肩こり・腰痛・猫背…  
ぽっこりお腹・尿もれ  
不快な症状の予防・改善  
ヘルニア・脊椎狭窄症の予防に!

大好評につき  
もう一度  
やります!

本郷地区センター

栄区桂町301

TEL 892-5310

SAFE  
COMMUNITY  
SAKAE  
WARD  
WHO推奨国際認証都市