

女性  
限定

無料

託児  
あり

# 心と体のリフレッシュ講座

# 腰痛 予防改善運動

全2回

令和6年 10/4 10/18

金

金

時間：13時30分～15時30分

会場：郡山市中央公民館

(〒963-8876 郡山市麓山一丁目8-4)

3階 第1・2和室



突然、腰に激痛が走るぎっくり腰や、痛みが続く慢性腰痛など、腰痛で悩む人は多いと思います。腰痛の改善や予防の効果が期待できる体操&ストレッチを行います。

## 講師

スポーツインストラクター

峯 淳子 さん

☆対象者：女性

☆定員：30名(応募者多数の場合抽選となります)

☆託児：あり(1歳～就学前)要予約  
お昼寝用バスタオル等をご持参ください。

☆応募方法：下記のリンク先からお申し込みください。

<https://forms.gle/oEMVHckrfMGegMax6>



お申込みは  
こちらから

さんかくプラザの最新情報はこちらから▼



WEB



LINE



facebook

☆申込日：令和6年9月20日(金)まで

☆持参物：飲み物・フェイスタオル  
敷物(ヨガマット・バスタオルなど)


☆受付時間：8:30～17:15(第3日曜日は除く)

※WEBは24時間受付

※ご不明な点はさんかくプラザまでお問合せください。

☆その他：麓山サンサン駐車場をご利用ください。  
(麓山地区立体駐車場)

## —お問合せ先—

さんかくプラザ  
郡山市男女共同参画センター

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8014 郡山市虎丸町7-7

長寿命化改修工事のため郡山市労働福祉会館内仮事務所となります

☎024-924-0900

E-mail: [sankaku-info@bunka-manabi.or.jp](mailto:sankaku-info@bunka-manabi.or.jp)