

前期 骨盤ストレッチ

開催日… 4月～9月の火曜日（全15回）

4/ 19. 26 5/ 17. 24. 31

6/ 7. 21. 28 7/ 5. 19. 26

8/ 30 9/ 6. 20. 27



時間… 10時45分～11時35分（50分間）

※ 途中入室はご遠慮下さい。

対象… 青葉区在住の成人一般
（お子様連れ不可・車での来館不可）

定員… 65名（抽選）

※**当番制で終了後に清掃・体育室の用具のセッティングをしていただきます。**

参加費… 5,000円（保険料含む）

持ち物… マスク・ヨガマット・動きやすい服装・
飲み物・タオル

講師… 木下 美香子さん

【お申し込み・お問い合わせ方法】

1・2・3のいずれかの方法で

1. **往復はがき**（→右図参照）
2. **メール** を送付。
3. **窓口**でお申し込み。
白紙の返信用はがき
（63円）に住所を記入

※ **メール宛先**

nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp

往復はがき・メールの記入事項

自分の住所 自分の氏名	① 講座名
	② 住所
⇒ 裏：白紙	③ 氏名
	④ ふりがな
	⑤ 電話番号
	⑥ 年齢
	⑦ 性別

← 裏：地区センター宛て

記入漏れのないように！

〒227-0036 青葉区奈良町1843-11
奈良地区センター TEL045-963-5380