

ゆがみを直してスッキリ！ ゴムバンドで肩こり・腰痛対策のすすめ

肩こりや腰痛などの大きな原因の一つである背骨や骨盤のゆがみ。

専門家が体のゆがみを整える方法を解説し、
日常で実践できる簡単な体操をお伝えします。



2025年

10月22日[水]、29日[水] 全2回

10：00～11：30

会 場：花園公民館 2階 講堂

対 象：成人

定 員：15人 抽選

参加費：無料

持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

(2回目のみ)ヨガマットまたはバスタオル

講 師：ちば生涯学習ボランティアセンター登録講師



【申込方法】

受付期間 10月2日（木）～ 10月8日（水）

いずれかの方法でお申し込みください。

応募多数の場合は抽選となります。

① 電話、窓口

受付時間 9：00～17：00

抽選後、当選者のみにお電話にてご連絡します。

② 申込フォーム

花園公民館ホームページよりお申し込みください。

申込最終日の受付は17時まで。それ以降フォームでは申込みできません。

抽選後、当落に関わらずメールにてご連絡します。



花園公民館
ホームページ