

# ゆがみ改善!

## 女性のための骨盤体操

ストレッチやウォーキングで骨格を正常な状態に近づけ、体の深い部分を鍛え、基礎代謝を上げよう

**令和6年9月3・10・17日 火曜日 全3回**

**午後1時30分～3時**

- ◆場 所 上尾公民館 講座室401
- ◆定 員 20人（市内に在住・在勤の女性）
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル  
筆記用具、飲み物

※運動のできる服装・シューズでお越しください

- ◆申込み方法 往復はがきまたはメール（s723000@city.ageo.lg.jp）で  
①講座名②氏名（ふりがな）③住所  
④電話番号⑤年齢  
を記入の上**8月15日（木）までに**  
上尾公民館必着

※応募者多数の場合は抽選します

申込み・問い合わせ

〒362-0017

上尾市二ツ宮 750 番地 上尾公民館

TEL：775-0185

広報あげお8月号 上尾公民館主催講座

