

健康セミナー

姿勢改善のための

はじめての方、
大歓迎参加
無料

骨盤底筋トレーニング

ヨ

ガ

骨盤底筋トレーニングは、女性だけを対象としたものではありません。男性の皆さんも前立腺肥大症を発症し薬物療法となる前に、骨盤底筋トレーニングを始めてみませんか。是非ご夫婦そろってご参加ください。もちろんおひとり様の参加でもOKです。

日時

7/29(土) 10:00~11:30

講師

T'S YOGA 主宰

荻原 とみ江 氏



対象

市内在住・在勤の18歳以上の方

定員

20名程度

申込み

7/5 (水) 9:00~受付開始

電話、厚崎公民館窓口で申し込んでください。
定員になり次第締め切ります。ご了承ください。

持ち物

ヨガマット・汗拭き用タオル・水分補給のための飲み物 等

*諸事情により中止または延期になる場合があります。

お申込み・お問合せ 〃〃〃 0287-60-1166

✉ kou-atsusaki@city.nasushiobara.tochigi.jp

