

参加費無料

令和7年度 ヘルスレーニング教室

体のゆがみを整える！ 姿勢改善ヨガストレッチ

体が硬い人、ヨガ初心者も大歓迎！
お気軽にご参加ください♪



ストレートネック（スマホ首）による首や肩の痛み・凝り、猫背、反り腰、腰痛などの改善に♪



健康支援課職員による「**みんなで健康マイスター養成講習**」と、ヨガインストラクターによる「**ヨガストレッチ**」の全2回コースの教室です。

みんなで健康マイスターとは？

自分自身の健康づくりを実践し、役に立つ健康情報を、家族・友人・周りの人に広めていく人のことです。（資格制度ではありません）

❀ 日 時 9月6日(土) 10時～11時30分 ・ 13日(土) 10時～11時

❀ 対 象 20歳以上の杉戸町民 (両日参加していただける方限定)

❀ 持ち物 運動しやすい服装(靴下を脱いで裸足で運動します)、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、筆記用具

❀ 場 所 西公民館 2階和室

❀ 定 員 15名程度(申込み多数の場合は抽選)

❀ 申 込 8月1日(金)～8月26日(火) 9:00～17:00(休館日を除く)
開館時間内に公民館事務局へ電話(0480-34-6840)

❀ その他

- ① 抽選となった場合は8月28日(木)10:00に町ホームページに結果を掲載したのち、当選者へご連絡いたします。(抽選とならなかった場合は全員にご連絡いたします)
- ② 当日、会場に着替えを行う場所はありませんので、あらかじめご了承ください。

問合せ 杉戸町公民館事務局

☎0480-34-6840