

★パートナーシップセミナー★

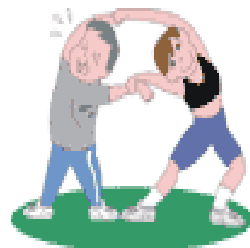
中高年の健康セミナー

簡単にできる整体体操講座です。

家事や育児・農作業で疲れた体をリフレッシュしませんか。

肩こりや五十肩、腰痛持ちの方はいませんか。

参加してちょっとしたコツを覚えましょう



■日時 10月4日・11日・18日（金）

■時間 19：00～（受付18：30）

■場所 山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ峡南 研修室

■対象 どなたでも 20名

■講師 高木里紗さん（整体処「りらく」代表）

■参加費 無料

■持ち物 バスタオル・汗ふきタオル・飲み物

運動ができる服装



託児有（未就学児）
要予約（3日前まで）

主催・問い合わせ・申し込み

山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ峡南 南部町内船9353-2

TEL 0556-64-4777 FAX 0556-64-4700