

仕事の疲れリフレッシュ！

椅子でピラティス & シナプソロジー

気付いたら身体が凝っていませんか？椅子に座ったままでできるピラティスやストレッチと、「左右で違う動きをする」など普段慣れない動きで脳を活性化する『シナプソロジー』で身体も脳もすっきりリフレッシュ！

●日 時 令和7年7月22日(火) 18:30～20:00

●場 所 八幡西生涯学習総合センター 大会議室
(北九州市八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ3階)

●講 師 ファンクショナルローラーピラティスインストラクター
作業療法士 板原 有杏 氏

●定 員 30名 (定員を超えた場合は抽選)

●参 加 費 無 料 ●必要なもの：動きやすい服装、飲み物

●申 込 お電話、FAXまたは電子申請にて！

●申込締切 令和7年7月13日(日)



電子申請

※受講者には、講座の1週間前までにメールまたは郵送にて「受講票」をお送りします。

気ままにセミナー④ピラティス&シナプソロジー

氏 名	性 別	年 齢	住 所	連絡先
(ふりがな)			(〒 -)	(TEL) (FAX) (携帯)

お申し込み 八幡西生涯学習総合センター
お問合わせ (北九州ひとみらいプレイス事務局)

Tel 093-641-9360
Fax 093-641-9332
<https://www.hitomirai.jp>

