

## 骨盤のゆらぎ体操

ゆらゆらと体全体を揺らしながら、体と心をゆるめる体操です。

日時； 7月17日・24日(全2回)  
金曜日 10:30~12:00

場所； 木屋瀬地域交流センター

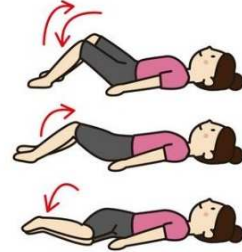
定員； 15名

受講料； 無料

持ってくるもの； ヨガマット(お持ちの方)・大きめタオル(枕として使用)

飲み物

※ 動きやすい服装でお越しください。



### 《申込方法》

往復はがきに以下の事項を記載し、木屋瀬地域交流センターまで郵送してください。

(記載に不備がある場合は無効といたします)

① 講座名(骨盤のゆらぎ体操)② 住所 ③ 氏名(フリガナ)④ 年齢 ⑤ ☎番号

往信面

返信面

〒807-1262 八幡西区野面 1丁目8-35 木屋瀬地域交流 センター宛	※何も記入しな いでください
--	-------------------



申込者 〒 住所 氏名	講座名 〒 住所 氏名 年齢 電話番号
----------------------	---------------------------------

### 《注意事項》

※ スマラク窓口でもお申込みできます

※申込締め切りは6月30日(火)です。(当センター必着)

※応募者が少ない場合は講座を実施できないことがあります。



《問合せ先》 北九州市立木屋瀬地域交流センター

北九州市八幡西区野面1-8-35 ☎ 617-7980

月曜日~金曜日 9:00~22:00 土曜日 9:00~17:00 担当 河井