

令和6年度 市民講座

好評につき
開催！

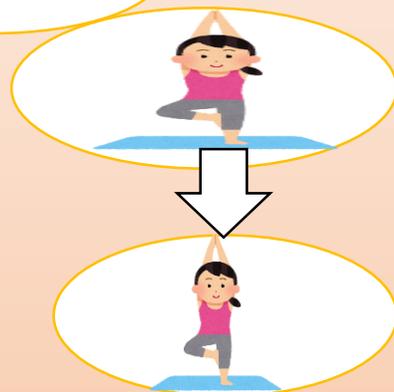
～ 心と体に癒しを ～

背骨コンディショニング教室

背骨コンディショニングとは…

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動です。
腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓不調の改善や
美容・心のリフレッシュに効果があります！！

日時：**6/22(土)**
6/29(土)
10:00～12:00



- ・場 所 信陵学習センター ホール
- ・講 師 パーソナルトレーナー
健康体操指導士 金子英子 先生
- ・対 象 おもに信陵地区の方
- ・定 員 15名程度（先着）
- ・持ち物 動きやすい服装、上履き、
ヨガマット又は 大きいバスタオル、
タオル、飲み物 など
- ・参加費 無 料
- ・申込み 6/3(月)より電話・窓口にて信陵学習センターまで

【お問い合わせ】 信陵学習センター TEL：024-558-1234
(福島市笹谷字オノ神1)