

# 骨盤体操

骨盤体操を通して、体の歪みの改善や成人病予防など、毎日の快適な暮らしを送るための健康づくりに役立つ講座です。

★日 時：7月2日・9日・16日(毎金曜日 全3回)

19:00～21:00

★場 所：植木文化センター 多目的ホール

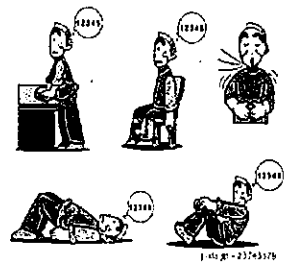
★対象者：20歳以上の方 20人

★講 師：光井 由加里 先生  
(B-Smile 所属インストラクター)

★参加費：無 料

★申込締切：6月17日(木)

※応募者多数の場合は、抽選となります。



※受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。

## 申 込 方 法

①文化センター窓口  
63円の郵便はがき一人1枚ご持参ください。  
(表面に、申込者の住所・氏名を記入)

②往復はがき(締切日必着)(126円)  
返信表面：住所・氏名  
往信裏面：講座名・住所・氏名・年代・電話番号

③インターネット  
熊本市HP→「植木公民館」で検索→「主催講座案内」から申込み

## 申込み及び問合せ先

植木まちづくりセンター・植木公民館 (植木文化センター内)

〒861-0136

熊本市北区植木町岩野238-1 TEL (096) 272-6906