

植木公民館主催講座

骨盤体操

骨盤ストレッチ体操を通して、体の歪みを改善し、腰痛予防・改善、筋力回復、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：令和6年7月12日・19日・26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：18歳以上の方(高校生は不可) 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：令和6年6月28日(金)

※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円はがき)
郵便ハガキ1人1枚ご持参ください。
(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：住所・氏名
往信：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

植木公民館ホームページへのQRコード



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