

美姿勢で 心も体も軽やかに

受講無料

先着順
40名

日時

11.13 木

18:30~20:30

場所

総合福祉センター
4階403号(体育館)
千歳市東雲町2
(市役所横)

今日から実践!!

‘美姿勢体操’をしてみませんか?

ポジティブ思考、自信につながり、
気持ちを前向きに整える体操をお
伝えます。

講師

くにい たかこ

国井 貴子 さん

JCA日本カイロプラクティック
連合会会員、カイロプラクター



協力

ちとせ男女共同参画推進スタッフ



- ◆ 動きやすい服装でお越しください。
- ◆ ヨガマット・飲物・汗拭きタオルをご持参ください。
(ヨガマットが無ければ、大判バスタオルでも代用可)
- ◆ お申し込みは11/10(月)までに、
下記お問い合わせ先へ 又は上記二次元コードから
- ◆ 託児若干名(11/6までに要電話申込)



お問い合わせ 千歳市市民環境部市民生活課男女共同参画推進係

電話 0123(24)0551 MAIL shiminseikatsu@city.chitose.lg.jp

FAX 0123(27)3743 Web <https://www.harp.lg.jp/4aO1AUky>