

膝や腰に痛みのある方に  
おすすめ!

100歳になっても自分の脚で歩く!

# 脚の使い方とストレッチ講座

講師：加茂衣未

もっと楽に歩きたい! ずっと自分の脚で歩くために!

足の骨・関節・筋肉の造りから動かし方までを知ると、  
歩く意識が大きく変わります!  
やさしいストレッチやマッサージも行います。



7/23 **金**  
10:30~11:30



※イラストはイメージです。

- 定員：15名（先着順）
- 対象：年齢・性別を問わずどなたでも
- 受講料：750円  
※キャンセル料…7/16（金）より500円を頂きます。
- 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・汗拭きタオル・水分補給用の飲み物

\* 申込方法 \*

みをつくし文化センター窓口、電話（9：00～17：00）、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください。※持病がある方は、お申込みの際にご相談ください。

みをつくし文化センター 浜松市北区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催：浜松市みをつくし文化センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

『脚の使い方とストレッチ講座』 受講申込書

キリトリ

年 月 日

フリガナ  
受講者氏名： 男・女

年齢： 歳

電話番号：

住所：

緊急連絡先（受講者以外）

（できれば携帯をご記入ください）

氏名： / 続柄

電話番号：