

毎月10日と20日は まち協 リフレッシュ講座の日



令和5年5月吉日
新宮地区まちづくり協議会
社会教育部会事業
教養委員会・女性委員会

リフレッシュ講座の日

リフレッシュ講座で普段使わない筋肉、とくにインナーマッスルを鍛え歪みを解消することで

腰痛予防にも絶大な効果を発揮します。ココロとカラダのバランスを整えメンタルダメージの

改善にも効果を発揮します。是非この機会にリフレッシュ講座でカラダを動かす力を養いましょう！

4月～3月の毎月10日 19:30～
20:00

オンラインリフレッシュ講座

オンライン ZOOM 使用

参加方法ややり方がわからない方はお気軽にお問い合わせください

ヨガマット1枚分のスペースで簡単に気持ちよく参加できます

参加費無料



【お申込み詳細】
オンラインリフレッシュ講座

お申し込み&詳細はこちら
折り返し ID とパスワード
をお伝えします

5月～11月の毎月20日 19:30～

バランスボールでエクササイズ

令和5年 講座
①5月20日(土)②6月20日(火)③7月20日(木)
④8月20日(日)⑤9月20日(水)⑥10月20日(金)
⑦11月20日(月)

市立新宮公民館 2F (新宮小学校となり)
1回 1,000円

- ・飲み物・汗拭きタオルをご持参ください
- ・お子様連れ、男性の方も大歓迎！
- ・ボールは無料で貸し出ししますので事前にご連絡ください

こちらのQRコードからも
申し込みできます



体メンテナンス協会
各種養成講座
●バランスボールインストラクター
●体力指導士
●産後指導士

講師は今年度も
アイアイミュージックスタジオの

大溝 育代 先生です



こちらのQRコードでLINEの
お友達登録をするとLINEで
お申し込み&詳細がみれます

お申し込みは
こちらでも↓

お申し込み&お問い合わせ…新宮地区まちづくり協議会
TEL 34-7554 Fax 62-8554 mail info@shinguu.net