

# 平成30年度

## 姿勢改善教室 開催要領

### 目 的

- ◆ 主 催 公益財団法人入間市振興公社
- ◆ 日 時 平成30年 11月5日・12日・19日・26日 計4回  
毎週月曜日 午後1時30分～3時00分
- ◆ 会 場 藤沢地区体育館
- ◆ 内 容 正しい姿勢・歩き方、ストレッチ体操
- ◆ 講 師 駒井由美子 氏（カイロプラクター・こまこま施術院）
- ◆ 定 員 30人
- ◆ 参加資格 市内在住・在勤・在学の方
- ◆ 参加費 1人1,000円  
(4日間参加できない場合でも、左記料金は徴収します)
- ◆ 用意する物 運動できる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物等
- ◆ 広 報 広報いるま10月1日号に掲載
- ◆ 申し込み 10月25日（金）5時までに武道館へ電話申し込み又は、藤沢地区体育館に用意してある申し込み用紙にて申し込み
- ◆ そ の 他 スポーツ傷害保険（レクリエーション保険）に加入
- ◆ 問い合わせ （公財）入間市振興公社・入間市武道館 ☎2965-5551