

Quality of Lifeの向上を考える～

市民企画会「きらりん長町」企画講座
ライフスタイルに取り入れたい **ピラティス**

仕事も生活も充実させたい方、生きがいの創出を継続したい方、
将来を見据えた健康習慣をご自身の生活に取り入れませんか

令和2年1月15日(水) 19:00～20:30 和室(大)
ゆるめてほぐして頑張らないピラティス

令和2年1月22日(水) 19:00～20:30 和室(大)
ピラティスで重力に負けない体づくり

いずみ
講師 **奥山和泉氏**

ピラティスインストラクター



- | | |
|--------|---|
| 【対象】 | 長町地区にお住まいの方、通勤・通学されている方 |
| 【定員】 | 20名(先着順) |
| 【参加費】 | 無料 |
| 【申込期間】 | 12月3日(火)10:00～定員になり次第締め切り |
| 【申込方法】 | 電話でお申し込みください
※申込開始日の13:00以降は窓口でも承ります |
| 【申込先】 | 太白区中央市民センター
仙台市太白区長町 5-3-2 TEL022-304-2741 |