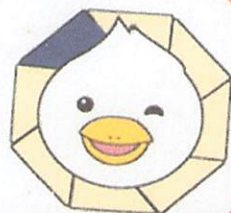


なかく街の先生  
オープン講座



参加費  
無料

# ピラティス 初心者講座

—キレイな姿勢、整うころ—

「なにかはじめようかな・・・。」

やさしいピラティスで、心身のバランスに向き合ってみませんか？

◇日時 3月 7日（土） 10:30～11:30

◆場所 簗沢地域ケアプラザ

◇対象 中区在住在勤の方

◆講師 「なかく街の先生」 Sakurako

◇お申込み 2月11日（水）～

※お電話またはご来館にて受付

◆定員20名 先着順

◇お問い合わせ

簗沢地域ケアプラザ（担当：上野）

TEL：663-6960

◆持ち物 内履き・飲み物・バスタオル

主催：簗沢地域ケアプラザ 共催：なか区民活動センター

