

美しい 姿勢作り

「美しい姿勢で美・健康を手に入れよう」

姿勢と呼吸の関係は深いのをご存じですか？

姿勢が悪いと呼吸も浅くなりがちで、酸素を取り入れにくくなります。

姿勢を美しくすることは、沢山の筋肉を使うので、ダイエットにも繋がります。年齢関係なく、道具も必要ない、いつでもどこでも出来る美しい姿勢を練習してみませんか？

日時

令和5年6月24日(土曜日) 13:30~15:30

締切
6/14
(水)

場所

西部障害者福祉会館 軽運動室 (コムシティ5階)

対象

市内居住か勤めている障害のある人

定員

12名(抽選)

参加費

500円

講師

なるせ すみこ
成瀬 須美子先生

講師プロフィール

ペリネ(骨盤底筋群)ブリーズダイエットインストラクター
ミセスインターナショナルノーブルクラス(60歳以上)全国大会トップ3
ビューティアドバイザー
グランドシニアシャレトーネショウIN北九州実行委員長



お申し込みは、来館または、お電話、及びQRコードによる受け付けができます。

(聴覚障害の方はFAX可) QRコードの読み込みが難しい場合はs-koza@kita9-s.comへメール

北九州市立西部障害者福祉会館

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ5階

TEL093-645-1300 FAX093-645-1600

受付:平日及び土曜日9:30~21:00 日曜日9:30~18:00 (休みは火曜日及び祝日)

聴覚障害の方専用FAX申込書 [美しい姿勢作り](#)

いずれかに○



名前	住所	FAX番号	情報保障
	〒		手話通訳 要約筆記