



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

甲府市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

北東公民館主催事業

背骨

コンディショニング

教室



まなび推奨
ポイント対象事業

- 日時 ①令和6年1月24日(水)
午前10時～正午
②令和6年2月7日(水)
午後1時30分～3時30分
全2回開催

場所 北東公民館 多目的集会室
講師 藤井 聖司さん
定員 20名
持ち物 長めのタオル(体操に使います)、
ヨガマットまたはバスタオル大、
飲み物、運動のできる服装

背骨の歪みを矯正して
快適な身体を維持
できる体操を学
んでみましょう!



申込みは・・・

1月9日(火)午前10時から
電話及び公民館窓口にて

申込み・問い合わせ

甲府市武田3丁目1-6

北東公民館

TEL055-254-6100