



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7年1月29日(水)
②令和7年2月5日(水)
午前10時～正午
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 ※全2回参加できる方
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8日(水)午前10時から
電話及び北東公民館窓口にて

申込み・問い合わせ

甲府市武田3丁目1-6

北東公民館

TEL 055-254-6100