



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 令和5年1月31日(火)
2月 7日(火) 全2回開催
午後1時30分～3時30分
場所 北東公民館 多目的集会室
講師 藤井 聖司さん
定員 15名
持ち物

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!

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、マスク、運動のできる服装

申込みは・・・

1月6日(金)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

TEL 055-254-6100