

ウィルながおか学習・研修委員会 企画講座

# 美しい姿勢 の 作り方

!!!  
姿勢の悪さは、  
心身の歪みを招く一因となります。  
あなたにとっての「正しい姿勢」  
みつけてみませんか

どなたでも  
ご参加ください

**令和6年6月8日(土)**

**時間 13:30~15:00**

**会場 まちなかキャンパス長岡  
3階 多目的スペース1**

**参加費 無料 ※駐車場は有料です**

**定員 10名程度 (先着順、要申込)**

**お申込 TEL39-2746 または** QRコードで  
簡単お申込



ボディメイクインストラクター  
ウィルながおか学習・研修委員

**内山 麻理子さん**

## 持ち物と服装について

ヨガマットまたはバスタオルなど、  
床に敷けるものをお持ちください。  
動きやすい服装でお越しください。

主催 ウィルながおか学習・研修委員会/長岡市

お問合せ 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか 長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター2階  
TEL(0258)39-2746/FAX(0258)39-2747 E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp