

**無理の無い動きと、心地よいストレッチで、  
骨盤や背骨のゆがみをなおし、  
体の中から美しく健康な体を作りましょう。**

# 骨盤体操&ストレッチ 冬

- 講師：鵜殿 真理子先生  
(日本コアコンディショニング協会認定講師)
- 日時：1月15日、1月29日、2月5日、  
2月19日、3月5日(各月曜日 全5回)  
10時40分～11時45分
- 場所：北山田地区センター 体育室
- 定員：一般 35人  
1歳以上のお子さまの保育あり(8人まで)
- 参加費：2,300円(全5回分、保険代込み)  
(保育代 1,500円 全5回分)
- 持ち物：上ばき、バスタオル
- 申込み：往復はがきでの郵送申し込み、または返信用  
はがきを受付に持参。氏名、性別、住所、電  
話番号(保育希望の場合はお子さまの氏名、  
生年月日)を明記の上、  
12月15日(金)必着(抽選)



お問い合わせ：〒224-0021 都筑区北山田 2-25-1  
北山田地区センター TEL:593-8200

個人情報取扱に関する同意書(施設利用のために)

(個人情報保護管理者)特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的)1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります

(個人情報の開示等に関して)情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。

\*当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

\*なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-koryu.org>

ヨイショ！ ヨイショ！ のかけ声と一緒に、  
アツアツのお餅を元気いっぱいにつきます。  
なかなか出来ない餅つきをぜひ体験してください。  
つきあがったお餅はおしるこ（100円）にして食べます。  
ご家族で、お友達と、ご一緒におこしてください！

# もちつき体験&おしるこ

12月17日(日)

11:00~

北山田地区センター  
工芸室前広場



お餅つき体験は無料ですが、おしるこは 100円で販売します。(限定100杯)

問い合わせ:北山田地区センター TEL:593-8200



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会  
都筑区茅ヶ崎中央 29-5 森ビル 204 TEL:045-942-5516 FAX:045-942-6416  
<http://www.tsuzuki-korvu.org>