

柔軟体操、リズム体操、ヨガなどで体幹を鍛えます。
必要な筋力やバランス感覚を自然に身につけ、
脳を活性化させて、若々しさを保つプログラムです。

のびのび体幹ストレッチ

～身体と心をほぐす全身運動～

●講師：田倉 薫 先生

(舞踊家・振付師・ムーヴメントセラピスト)

●日時：1月16日、1月30日、2月6日、
2月20日、3月6日

午後1時～午後2時15分

●場所：北山田地区センター 小・中会議室

●定員：20人

●持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装
室内用運動シューズ(素足でも可)

●参加費：2,500円(全5回分)

●申込み：12月16日(土)～電話又は窓口で
(先着順)



問い合わせ・申込先：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>