

『すっきり快眠!骨盤ケア講座』 開催いたしました(*^_^*)



講座名	健康増進事業 《すっきり快眠!骨盤ケア講座》		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体力づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	身体の仕組みを知り身体を整え、生活習慣をかえて痩せる身体づくりをする講座		
対象者・定員	成人 15名		
延参加人数	96名		
日時	講師	回数	
7月~9月 火曜日 19:00~20:00	沖本 久仁恵	全8回	

アンケート感想など

- ・チューブ使ったのエクササイズはなかなかできないのでありがたいです。
- ・普段の大切さを毎回教えていただいて納得した。
- ・わかりやすかったし今の自分にとってもためになってありがたい。
- ・こういう講座自体、初めてでしたが皆さんやさしくわかりやすかった。

講座の様子

