

みんなで語ろう! 第4回 まちづくりトークカフェ
健康なまちづくりのために

ピラティスでカラダづくり

まちづくりや市民活動について、みんなでまったりと語り合いましょう! という「まちづくりトークカフェ」今回はNPO法人あづまスポーツクラブさんのご協力で話題の『ピラティス』を体験してみましょう!



『ピラティス』は、もともとリハビリ用に開発され、怪我をした人や高齢者でも体に余分な負担をかけずに、筋肉を鍛えられるようできた運動法です。体のゆがみを直し、肩こりや腰痛などの症状の緩和にも、大きな効果があります。

日時／ **12月13日(日)** 10:00~11:30

会場／福島市市民活動サポートセンター A会議室

福島市大町 4-15 チェンバおおまち 3階

参加費／500円 (資料、飲物代ほか)



※床に敷くバスタオル (またはヨガマット等) をご持参ください。

申込み／福島市市民活動サポートセンターまで **FAX** にて

FAX 024-526-4560 TEL 024-526-4533

申込者氏名 (所属団体があれば)

住所 〒

電話番号 ()

主催／認定NPO法人ふくしまNPOネットワークセンター 協力／福島市・NPO法人あづまスポーツクラブ