

平成26年度新潟市民スポーツ講習会要項

―内側から美しくなれる！平澤貴子のセルフ骨盤調整&ストレッチ教室―

- 1 主 旨 市民一人ひとりが主体的に健康づくりを進めていけるよう、生活の中に簡単に取り入れられる運動や心がけ等を紹介し、市民の健康づくりに関する取組の一助とするとともに機運の醸成を図る。また、日常から気軽にできる運動を紹介することにより、スポーツ実施率の向上を図る。
- 2 主 催 公益財団法人新潟市体育協会 新潟市
- 3 日 時 平成27年3月14日（土）
午前10時～午前12時（受付開始 午前9時30分～）
- 4 会 場 鳥屋野総合体育館 柔道場
- 5 対 象 一般市民 100名（先着順）
- 6 参加費 無 料
- 6 講 師 平澤 貴子（ビューティーインストラクター）
- 7 内 容
 - ・ 自分でできるかんたん骨盤調整
 - ・ 第一印象は顔から！イキイキお顔づくり
 - ・ 肩こり・腰痛予防ストレッチ
 - ・ いつでもできる楽々ながらストレッチ
- 8 申 込 平成27年3月5日（木）迄 ※ 定員になり次第締め切り
- 9 申込方法 **氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢・性別**を記載の上、メールまたは **FAX**、郵送（はがき）にて下記までお申込み下さい。
- 10 申込先 公益財団法人新潟市体育協会
Mail : info@niigatashi-taikyo.com
FAX : 025-266-8332
はがき：下記の間合せ先へ
- 11 問合せ先 公益財団法人新潟市体育協会
〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3-1
TEL : 025-266-8250（平日午前9時から午後5時）