

# 骨盤調整 コンディショ ニング

季節の骨盤調整  
×  
やさしい動き

その不調、骨盤が原因かも！？  
ヨガの動きをベースに骨盤から全身を整えます

日時

3/

14

3/

21

3/

28

18:00-19:30

(全3回 / 毎週土曜日)

場所

八代市公民館 和室

(千丁町新牟田)

講師

上野 嘉子氏

健康体力づくり事業財団認定  
健康運動実践指導者

受講料

1,500円

定員

20名

初心者の方も安心して参加できます

お申し込み  
お問い合わせ

右記のQRコード、または裏面記載の方法でお申し込みください。

八代市教育委員会 生涯学習課



0965-30-1110



## 申 込 書

講座名	骨盤調整コンディショニング		
住 所	〒 (                    )		
ふりがな			年齢                    歳代
氏 名			
電話番号			
mail(任意)			

### 骨盤調整コンディショニング

- 日 時        令和8年3月14日、21日、28日（各土曜日、3回）  
               18:00～19:30（受付：17:30～）
- 場 所        八代市公民館（千丁町新牟田1433）
- 講 師        上野 嘉子 氏(健康体力づくり事業財団認定健康運動実践指導者)
- 対象者        市内居住者または通勤通学者
- 定 員        20人
- 受講料        1,500円
- 持参品        タオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。
- 締 切        令和8年3月8日（日）必着
- 申込方法     電話での申し込みはできません  
               1）申込フォーム（表面にあります）  
               2）申込書・はがき・FAX・メールによる申し込み  
                   ①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢  
                   ⑤電話番号 ⑥メールアドレス（任意）を記入し申し込んでください
- 申込先        〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433  
               FAX:0965-30-1120 mail:syogai@city.yatsushiro.lg.jp
- その他        ・申し込みが一定数に達しない場合は、開講しない場合があります  
               ・定員を超えた場合は抽選となります。抽選後に受講の可否を通知します  
                   （メールアドレスを記入された方には、受講の可否をメールでお知らせします）  
               ・講座中の様子を撮影し、市ホームページや広報紙等に掲載する場  
                   合がありますのでご了承の上、受講してください  
               ・天候等の理由により、中止または日時等を変更する場合があります