

骨盤メンテナンス教室

ツボや筋肉をほぐしながら、骨盤まわりのバランスを整えて全身をリフレッシュし、動きやすい身体を目指しましょう！

腰痛や肩こり、冷えやむくみの解消、姿勢の改善等に効果的です！

1 主 催 長野市

2 会場日時

会 場	期 日	曜 日	時 間
川中島町公民館 中津分館 大学習室 ※次ページ会場図参照	1月19日、26日、 2月2日、9日、16日、 3月2日、9日、16日 （計8回）	火	10:00～11:00

3 対 象 市内在住または在勤の方

4 定 員 15 名 （先着順）

5 参 加 料 3,200 円

※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。

6 指 導 員 長野市スポーツ教室指導員 若月 幸代 さん

7 申 込 1月12日(火)までにながの電子申請サービスで
お申し込みください。



↑ 申し込み QR コード

8 支 払 1月19日(火)の9時40分から9時55分までに、会場にて参加料をお支払い
ください。 ※教室開講前に徴収いたします。

開講日にお越しになれない場合は、1月18日(月)までに、スポーツ課窓口にて
参加料をお支払いください。

9 服 装 運動しやすい服装、床に敷くバスタオル又はヨガマット、飲み物、

持 ち 物 タオル（汗拭き用）等

10 そ の 他 教室終了後、参加者の皆さんで会場の清掃等をお願いいたします。

* 参加にあたっての注意事項 *

- ① 都合により全ての教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
- ② 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
- ③ 教室中ではご自身の体力や体調に合わせ、決して無理をせず、運動後は十分に身体を休めてください。
- ④ 教室にご参加の皆様は「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室中のケガが補償の対象となります。
- ⑤ 教室とは関係のない寄付または勧誘行為は、固く禁止します。
- ⑥ 参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載、放映権は主催者に属するものとします。

長野市スポーツ部スポーツ課
TEL : 026 (224) 7804

【会場図】

◆川中島町公民館中津分館：長野市川中島町今井7番地2



※中津分館の駐車場は JA グリーン長野中津支所と共用です。
譲り合ってくださいますようご協力をお願いいたします。

