

ウィルながおが学習・研修委員会 企画講座

美しい姿勢 の 作り方

疲れた…と感じたら
姿勢を整えるストレッチで
ココロとカラダを軽くしましょう。

どなたでも
お気軽にご参加ください。

日 時 令和7年6月21日(土)

14:00～15:30

会 場 まちなかキャンパス長岡3階

多目的スペース1

参加費 無料 ※駐車場は有料です

定 員 15名程度(先着順、要申込)

申 込 TEL39-2746 または

QRコードで
簡単お申込→



ボディナイクインストラクター
ウィルながおが学習・研修委員

内山麻理子さん

主催 ウィルながおが学習・研修委員会/長岡市

男女平等推進センター ウィルながおが

長岡市大手通2-2-6 ながおが市民センター2階

TEL0258-39-2746 E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp