

～ 段上公民館 講座のご案内 ～

段上公民館で毎月開催しています
“地域学習推進員講座” 2月13日のテーマは

“ 質の良い睡眠をサポートする運動講座 ”

～ 背骨のエクササイズで自律神経を整えよう ～

- 【開催日時】 2月13日（木）
13時30分～15時
- 【講師】 繁田みのり（Sintex®認定トレーナー）
- 【内容】 ぐっすり眠れる自律神経のバランスを
整えるゆるやかなボディーワーク
- 【定員】 先着30名

* 事前申し込みは不要です

～こんな方におすすめ～

- * 睡眠が浅いと感じる方
- * 体に力が入りやすい方
- * 頭痛や肩こり・腰痛でお悩みの方
- * 自律神経が乱れがちな方



西宮市段上公民館地域学習推進員会

☎0798-53-0931

講座開始2時間前に、西宮市において、「暴風・大雨・洪水・地震」などの警報が発表されている場合には、講座は中止します。