



いばらき出会いサポートセンター

出張相談会・登録会 in 潮来市

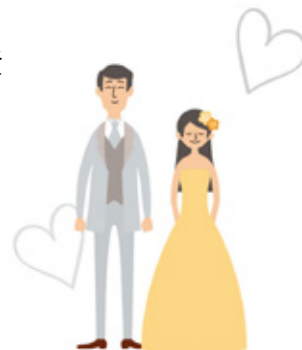


茨城のハッピーな出会いと結婚、**であイバ** が応援します！

いばらき出会いサポートセンターは、独身の方の出会いの場づくりのため、茨城県が労働団体と共同で設立した団体です。以下のとおり、結婚相談・登録会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

日時 7月27日(土) 午前10時30分～午後4時

場所 津知公民館2階 学習室1・2



■出張相談会【相談無料・予約不要】

結婚を希望する独身の方やご家族など、どなたからの相談にも対応いたします。

■出張登録会【事前登録制】

当センターの入会登録手続きが行えます。事前に当センターホームページから入会申込と、来所予約(出張登録会)を行ってください。



いばらき出会い
サポートセンター
ホームページ

【お問合せ】(一社)いばらき出会いサポートセンター
☎029-224-8888

ヘルスランドさくら エクササイズ教室



【月ごとに予約が必要な教室】

リラックスストレッチ	木曜日	10:15～11:00	寝起きに固まりやすい、肩回りや下半身を気持ちよく伸ばしてスッキリさせよう。
簡単！腰痛予防・改善教室	木曜日	11:10～11:55	腰回りの柔軟性向上。腰に負担のかからない姿勢を維持する、お腹まわりの運動も。
	金曜日	10:30～11:15	

※木曜日は、どちらか1クラスのみ参加できます。

※参加する前月の第二木曜日から予約を受付けています。(電話または直接受付へ)

【当日申込みの教室】

ゆるめるヨガ	火曜日	10:30～11:30	ストレッチを中心にほぐすヨガで心もほぐして、体を整えてみませんか。
からだ改善ヨガ	水曜日	19:00～20:00	冷え性・むくみ・姿勢改善・脂肪燃焼の他ストレス緩和にも。
やさしいヨガ	金曜日	14:00～15:00	これから運動を始めたい方に。ヨガを通して運動不足解消・姿勢の改善を。
美ボディ筋トレ	土曜日	19:00～20:00	筋トレで「動ける」「メリハリのある」カラダづくりを。美ボディを目指しましょう。

参加費 無料(入館料のみかかります)

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物等

※入館料等については市ホームページをご確認ください。

【お問合せ】潮来ヘルスランドさくら ☎64-5858



市ホームページ