

ストレス軽減

デスクワークの正しい姿勢と座り方

日時 **6/13(土) 14:00~15:30**

場所 **まちなかキャンパス長岡3階**
多目的スペース1

勉強や仕事またはいろいろな作業中に
背中が丸くなっていませんか？
首や肩がガチガチになっていませんか？
「そうなんだよ～」という方
お待ちしております！



お申込はこちら ▶
定員15名(先着)
締切 6/8(月)



参加費無料！

(無料の駐車場はありません)



講師 **内山麻理子** さん
ボディメイクインストラクター
ウィルながおか学習・研修委員



主催 **ウィルながおか学習・研修委員会/長岡市**

男女平等推進センター ウィルながおか

長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター2階

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