

今日からあなたも姿勢美人！



産後7年間悩んだ腰痛が、美姿勢を身に付けただけで、1週間で痛みが取れた経験を持つ、子育て中のママ講師が、簡単にできる姿勢のポイントをお伝えするセミナー。

育児や家事で忙しい今がチャンス！

今だからこそ知っておきたい美姿勢のコツなどを学びます。

平成28年7月6日（水） 10:00～12:00

ランチ会 12:00～（自由参加）

会場：清水地区公民館（保立町12-31、総合教育センター内）

対象：子育て中の方、関心のある方

受講料：無料 ランチ会参加の場合お弁当代450円（定員：20名、要申込み）

託児：あり（無料、先着10名）

*託児希望の方はお早めにお申し込みください。

裸足になって足ゆびのストレッチを行ないます。パンツスタイル、靴下でご参加ください。

申込み：電話・メール・HP申込みフォームにてお申し込みください。

締切り：7月1日（金）



講師：学校姿勢プロジェクト 高島くみさん

姿勢教育指導士、ひろのばインストラクター、骨格診断ファッションアナリスト
ナチュラルメイクアップアーティスト、ひめトレインストラクター

6歳、11歳の2児の母。

小学校、中学校、教職員向け姿勢セミナーを中心に活躍中。

福岡市博多大丸でママ向け姿勢セミナー、ファッション、メイクセミナーを担当



ファミリーサポートセンター佐世保

〒857-0024

佐世保市花園町101-1

TEL:0956-42-1848 FAX:0956-42-4643

E-mail:famsup@chiikinonakama.com

HP: <http://chiikinonakama.com/>