

# やさしいピラティス

～代謝アップで痩せやすい身体づくり～

おうち時間を有効活用！初心者でも大丈夫！  
育児・在宅ワークの合間のリフレッシュに！



日時：令和3年10月27日（水）

10：30～11：30

内容：Zoomミーティングアプリを使用した健康講座

※インターネット接続環境にあるパソコン、タブレット、もしくはスマートフォンが必要です。

※料金は無料ですが、通信にかかる費用は自己負担になります。

※Zoomミーティングアプリのダウンロードが必要です。

対象：博多区在住または勤務の方

講師：西藤 由季先生

健康運動実践指導者

全米ヨガアライアンス200 (RYT200)

JCCA認定ひめトレインストラクター

一般財団法人分子整合医学美容食育協会ファスティングマイスター



定員：35名（応募者多数の場合は抽選）

申し込み方法：10月15日（金）までに

右QRコードか下記アドレスより「Zoomオンライン美力UP講座」を選択、  
申し込みフォームへアクセスし必要事項をご入力の上お申込みください。

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakata/event.html>

※開催日前までにZoomに参加するための

ミーティングIDとパスワードを送らせていただきます。

Zoomの利用方法についてはホームページ

（下記URLまたは、下記QRコード）よりご確認ください。

<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>



（主催・お問い合わせ）

博多区保健福祉センター 地域保健福祉課

TEL：092-419-1100