

# Q-REN

## ボディメンテナンス骨盤体操講座

**QUALITY**

**RELEASE**

**NEUTRAL**

人生の質（Quality）を高めるために心と身体を様々なストレスから解放（Release）し、よりよいNeutralなところへと導くプログラムです。

いつまでも元気で自分の人生を楽しむために大事なのは下半身！！フットマッサージを中心に、血液や体液の循環を促進させ、骨盤体操で関節可動域の向上を目指します。

**2023.1.12(Thu)**

**14:00 Start**

**13:30 Open**

- 場 所： 4階多目的ホール  
対 象： どなたでも（市内在住者のみ）  
定 員： 30人  
参加費： 無料  
服 装： 短パンまたはまくれるズボン  
持ち物： 飲み物・長めのタオル  
申込み： 往復はがきまたは申し込みフォーム

**※応募者多数の場合は抽選**

住所・氏名・電話番号・年齢を明記



講師 伊海愛望さん  
(いかいまなみ)

問合せ サンウェルぬまづ 沼津市日の出町1-15  
申込み (福) 沼津市社会福祉協議会 055-922-2020

