



# 5月すこやか講座 伸び伸びピラティス

身体を伸び伸びと動かしましょう。身体をリラックスさせて  
動ける呼吸の仕方と骨盤の向きをお伝えします。

日時

令和8年 **5月15日** (金)

場所

ひと・まち交流館 京都  
2階 大会議室

時間

午後1時30分～3時30分

内容

すこやか体操、健康講話、レクリエーション

講師

ピラティス・インストラクター 小東 美菜子氏

定員

**70名** (要申込、先着順、本人に限ります)

持ち物

- ①フェイスタオル
- ②上履き (2足制、かかとのあるもの)
- ③水分補給のためのお茶など

申込み

**5月1日(金)～開催日前日**

電話：075-354-8741 もしくは

メール：[sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp](mailto:sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp)

「5月すこやか講座希望、お名前、ふりがな、行政区、電話番号」  
を必ず明記してください。

