

これならできる！

姿勢・コンディショニング

「同じ姿勢で作業をしていて、腰が痛い…」

「なんとなく、いつもからだが重い…」

多くの方へ本当に必要なのは、運動や筋トレ前の

“ **姿勢・コンディショニング** ”です。

三日坊主で終わらない！

簡単で効果的な姿勢のコツを実践も交えてお伝えします。

予約制 ハイブリッド開催

講師

柔道整復師

細野 修平氏

令和5年

2月18日（土）

開場10:30/開演11:00（終了12:00）

開催方法

会場とリアルタイム配信（Zoom）

会場

ウェルシティ市民プラザ5階大学習室

受付期間

1月13日（金）から2月8日（水）まで



申込

会場で参加

（定員100名）

横須賀市コールセンター

046-822-2500

ネット申込



オンライン（Zoom）で参加

（定員90名）

e-kanagawa



裏面に申込方法あり

e-kanagawa横須賀の登録と手続き申し込み方法

1 利用者登録

下記QRコードもしくは電子申請システム「e-kanagawa横須賀市」で検索し、トップ画面から利用者登録をしてください。

※利用者登録をしなくても参加できますが、その後の手続きの手間が省けます。



2 申し込み手続き

1) 検索キーワード「働きざかり講演会」

https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142018-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=43259

2) 上記1で行った利用者登録IDとパスワードを入力し、申し込んでください。

3 受付完了メールの配信

登録してあるメールアドレスに受付完了メールが配信されます。

4 受理通知メールの配信

受付完了後、前日までに受理通知メールを配信します。当日Zoomに入るためのURLとID、パスワードも同時に配信しますので、ご確認ください。