01 あなたの骨盤の歪みをcheckします！！



骨盤の歪みは、腰痛やヒザ痛などの原因となります。あなたの骨盤は歪んでいませんか？骨盤の歪みチェックと簡単な調整を体験してください！

11/29（金）
12/16（月）
12:30〜13:30

●講師／高橋朋樹 ●定員／各4名 ●持ち物／なし ●材料費／無料

はしもと接骨院

会場申込 橋本2-10-24
TEL.042-705-9622
受付／9:00〜20:00
※水曜、土曜は以下時間
9:00〜14:00

02 自宅で簡単 セルフストレッチ＆トレーニング



自宅で簡単にできるストレッチとトレーニングの指導をします。重たいものは使わず自重をメインにしたものです。
楽しく健康になりましょう！！

11/28（木）
12/12（木）
13:00〜14:00

●講師／須藤一歩 ●定員／6名 ●持ち物／飲み物、フェイスタオル ●無料

はしもと接骨院

会場申込 橋本2-11-10(旧はしもと接骨院 1F)
TEL.042-705-9622
受付／9:00〜20:00
※水曜、土曜は以下時間
9:00〜14:00

03 歯科医師が伝えたい 綺麗な鼻呼吸と舌姿勢



インフルエンザ・歯周病・むし歯を予防。良い歯並びに導く綺麗な呼吸と姿勢を舌姿勢補正器TPC・クリップネックレスを用いてお伝えします。

12/5（木） 14:00〜14:50
15:00〜15:50
16:00〜16:50
17:00〜17:50
18:00〜18:50

●講師／佐藤文彦 ●定員／2名又は1組 ※人数はご希望に応じます。 ●持ち物／5本指ソックス、スニーカー ※お持ちであれば持参ください。 ●材料費／無料

さとう歯科クリニック

会場申込 橋本6-2-3 B'sモール W203
TEL.042-700-1121 受付／9:00〜19:00（木・日・祝日定休）

04 相続えんまん解決法 〜夜のプチバージョン〜



相続はどなたにでも起こりうる、特に身近な法律問題です。今回は夜の時間帯に限定しプチバージョンとして30分ほどで円満解決法をお伝えします！

12/3（火）・11（水）
19:00〜19:30

● 講師／片倉亮介 ●定員／4名 ● 持ち物／筆記具 ●材料費／無料

弁護士法人 相模原法律事務所 橋本駅前弁護士事務所

会場申込 橋本3-19-17 プリムローズハウス702
TEL.042-703-6333 受付／9:30〜17:00（土・日・祝日定休）

05 橋本商店街協同組合のお話し。 商店街って何やってるの？？



橋本商店街が取り組んでいる内容、イベント情報、商店街の歴史などをお話し致します。
お気軽にご応募ください。

12/4（水）・10（火）
・12（木）
11:00〜12:00
16:00〜17:00

● 講師／上田聡 ● 定員／１回3名(どなたでも可能) ● 持ち物／無し ●無料

橋本商店街協同組合

会場申込 橋本6-19-12-205
TEL.042-772-2543 受付／11:00〜16:00（土・日・祝日定休）

はしもとしょうてんがい

橋本アプリで 街のお得な情報を GETしよう！

FOREST TOWN はしもと

アプリは、お得な情報が いっぱいだよ♪つかってね〜

橋本アプリ 検索

アプリストアにて検索！！

※受付時間は各講座によって異なりますのでご注意ください。※定員になりしだい締め切らせていただきます。※小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いいたします。
※材料費は原則として講座当日に会場で徴収します。また、お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますのでご了承ください。

