

# 腰痛肩こり解消講座

～ストレッチポールでスッキリと～

姿勢を良くして腰痛や肩こりを解消する方法をご紹介します。  
ストレッチポールを使って、ゆったりと身体を整えます。

腰痛・肩こりでお悩みの方、ぜひご参加ください！



☆日時 平成30年4月21日(土)  
18:30 ~ 20:00

【受付】18:00~18:20



## ☆内容と講師

- ◆腰痛肩こり予防法や解消法についての講話
- ◆ストレッチポールを使用した実技

講師 日本コアコンディショニング協会 森島 達 先生



ストレッチポール

☆定員 先着25名(定員になり次第締め切ります)

☆受講料 1,020円

※施設利用カードをお持ちの方は510円で受講できます！  
※現金でお支払いください。

☆お持ち物 施設利用カード(お持ちの方)、運動のできる服装、  
室内用の運動靴、汗ふきタオル、お飲み物 等

☆申込締め切り日 平成30年4月14日(土)

☆申し込み方法 電話又は直接1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)

※腰背部に強い痛みや腫れがある方、妊娠中の方はご参加いただけません。  
また、整形外科的疾患、骨粗鬆症、高血圧症、糖尿病などの内科的疾患のある方は予約時にご相談ください。

ご参加お待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター