



ストレッチポールでスッキリ！



腰痛肩こり解消講座

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。
腰痛・肩こりでお悩みの方、ぜひご参加ください！



ストレッチポール

☆日 時 **平成30年10月31日(水)**
18:30 ~ 20:00

【受付】18:00 ~ 18:20

☆内 容 ◆腰痛肩こり予防法や解消法について
◆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・マスタートレーナー
健康運動指導士 **森島 達 先生**



☆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**
（現金でお支払いください）

☆持ち物 運動のできる服装、汗ふきタオル
バスタオル、飲み物等



☆申込締切日 **平成30年10月24日(水)**

☆申込み方法 電話 又は 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。
整形外科的疾患、骨粗鬆症、高血圧症、糖尿病などの疾患のある方は、
ご予約時ご相談ください。

ご参加お待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター