

# 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29年11月29日(水)  
13:30 ~ 15:00  
【受付】13:00 ~ 13:20



☆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20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 平成29年11月22日(水)



☆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