

いつでもだれでもできる！ タオルを用いて♪

肩こり予防 体操講座



『あたまの位置』と『肩甲骨を動かすこと』が大切。
姿勢をチェックし、あたまの位置を確認したり、
肩甲骨を動かすことで、肩・背中まわりをほぐします。
タオルを用いて、手軽に楽しみながら運動ができるので、
体力に自信のない方も安心して取り組みます！

- * 日 程 * 9月18日(火)
- * 時 間 * 14時～15時まで
- * 参加費 * 500円

※参加費は1階事務室でお支払です

- * 場 所 * レインボーホール
3階 松の間
- * 持ち物 * フェイスタオル、飲み物、運動靴
動きやすい服装

- * 定 員 * 30名 ※先行予約20名受付



講師
井上 春菜 氏

参加申込書氏名



主催：レインボーホール（富田林市市民会館）