

背中シャキッと！ 姿勢改善体操講座

健康運動指導士

2019年7月22日（月）

介護予防主任運動指導員

日常生活では、前かがみの姿勢での作業が多く、頭や肩が前に出やすくなります。すると、首・肩・背中中の筋肉が緊張し、肩コリや腰痛、猫背等の原因となります。

今回は、首・肩・背中まわりの筋肉をほぐし、姿勢を整えるためのトレーニングをご紹介します。講座終了後、背中がシャキツとなって、お帰りいただけます！



講師

井上 春菜氏

シャキツと！

時間 * 14:00 ~ 15:00



場所 * 富田林市市民会館 3階松の間

定員 * 先着 20名

持ち物 * 動きやすい服装・運動靴・フェイスタオル・
飲み物

参加費 * 500円

問合せ * 主催 * レインボーホール(富田林市市民会館) TEL:0721-25-1117

申込書

氏名

電話番号