

自分の身体は自分で守る！ セルフケアストレッチ！

2020 年 1 月 27 日（月）

健康運動指導士
介護予防運動指導員

筋肉を鍛えることも大切ですが、筋肉を伸ばすこともとても大切です。筋肉が硬くなってくると、関節の可動域や、歩幅が狭くなったり、しゃがむなどの床の動作が難しくなります。さらに、腰痛・膝痛・肩こりなどの原因にもなります。

今回は筋肉をほぐすこと、伸ばすことを中心に行います。ご自宅でも気軽に行えるストレッチをご紹介します。初めての方も大歓迎です。お気軽にご参加ください！



講師
井上 春菜氏



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 15 名

持ち物＊動きやすい服装・フェイスタオル・飲み物・
ヨガマットもしくは、バスタオル

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