



# 身体の不調は自分で治す！

## 背骨コンディショニング

腰痛、肩こり、膝痛の不調を、背骨まわりをゆるめ、矯正、筋力トレーニングで改善する、どの年代の方でも簡単にできる体操です！やり方を覚えたらご自宅でもできます。毎日の生活をより快適に過ごせる身体を目指し、一緒にやってみませんか。

### 2022年5月27日（金）

講師・杉村 みほ

背骨コンディショニングとは…  
腰痛、肩こり、膝痛の様々な身体の不調の原因となる背骨の歪みを、運動で改善を目指します。  
出産後の方や、整骨院に通う方にもおすすめです。



※骨折や外傷のある方、妊娠中（可能性を含む）方は安全面から、参加はご遠慮下さい。

背骨コンディショニング協会認定  
背骨コンディショニングインストラクター

（時間）14時から15時

（場所・定員・参加費）富田林市市民会館 2階展示室・先着15名・700円

（持ち物）ヨガマット or バスタオル、スポーツタオル（長めのタオル）、

飲み物、動きやすい服装

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

..... 申込書 .....  
氏名 電話番号 年齢 才

身体の不調は自分で治す！背骨コンディショニング 2022年5月27日（金）