

肩こり・首こり予防・解消講座



2023年6月22日(木)

意外と動ききれてない首・肩

その動きを見直し・改善します

「首を回すとコリコリ言っていたのがなくなった！」

「顔のむくみも減った気がする！」「目の疲れも楽になった！」

そんなお声もいただいているレッスンです

講師 山内 真由美

健康運動指導士

日本コンディショニング協会インストラクター



時間・14時～15時 場所・富田林市市民会館 2階展示室

定員・先着20名 参加費・700円

持ち物・スポーツタオル1枚、フェイスタオル1枚、首元が詰まっていない服装、飲み物

※スポーツタオル(110cm×幅20cm～40cm前後)、フェイスタオル(85cm×幅20cm～40cm)

タオルは上記のようなサイズに近い物をお持ちください。

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 _____

あなたのお体のお悩み教えてください。講座開催時の参考にさせていただきます。

(_____)

2023年6月22日(木) 肩こり・首こり予防・解消講座