

肩・腰・股関節・膝の不快症状を改善！

## 骨盤体操

2023年11月20日(月)

上半身(背骨)、下半身(骨盤)をほぐし、身体の内側(深層筋)から、気持ちよく動かして「よい姿勢」に戻します。首のコリ(頭痛・耳鳴り・眼の疲れ)、手足の痛み、こむら返り、ギックリ腰、産後の骨盤ケアにもおすすめです！

※骨盤体操とは…表層筋・深層筋を動かし身体の歪みをほぐす体操です。足の関節の痛みの対応もできます。また、ご好評をいただいている吉村先生の「ラジオ体操」も少し行います。正しく筋肉・関節を使っているか、確認しましょう。

講師・吉村 一二子 健康運動指導士・スポーツプログラマー

1級ラジオ体操指導士

時間・場所 14時～15時30分・富田林市市民会館 2階展示室

定員・参加費 先着25名・600円

持ち物・動きやすい服装・靴、バスタオル、フェイスタオル、飲み物

主催・問合せ 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 \_\_\_\_\_  
お体のお悩みや、先生に質問がある場合は記入ください  
( \_\_\_\_\_ )

2023年11月20日(月) 肩・腰・股関節・膝の不快症状を改善！骨盤体操