

# 首こり肩こり解消講座



**2024年2月22日(木)**

意外な原因もあつたりする

猫背、巻き肩、老け見え首(頭部前方位)

その元になる筋肉をととのえ、軽く動きやすくしていきます

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・バスタオル、スポーツタオル、飲み物

首周りに触れるため、襟ぐり広めの服装をおすすめします

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 \_\_\_\_\_

アナタ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。

( \_\_\_\_\_ )

2024年2月22日(木)首こり肩こり解消講座