

今日からはじめる 姿勢改善体操

参加無料

姿勢のくずれ、
慢性的な痛み
に悩んでいませんか？

【第1回】10月15日(木)

14:00～16:00

「健康のために必要な3要素」

講話・姿勢改善、痛み改善(膝痛)、予防に効果的な
ストレッチと簡単な筋トレ



【第2回】10月23日(金)

10:00～12:00

「呼吸が変わると姿勢、睡眠の質が変わる」

講話・呼吸法、姿勢改善、痛み改善(肩こり)、
予防に効果的なストレッチ



【第3回】10月31日(土)

10:00～12:00

「効果倍増！正しいストレッチと
筋トレの方法」

講話・姿勢改善、痛み改善(腰痛)、予防に効果的な
ストレッチと簡単な筋トレ



会場

宮前市民館 菅生分館 集会室

対象

おおむね50歳以上の関心がある方

定員

各回受付 30人

持ち物

タオル・飲み物

講師

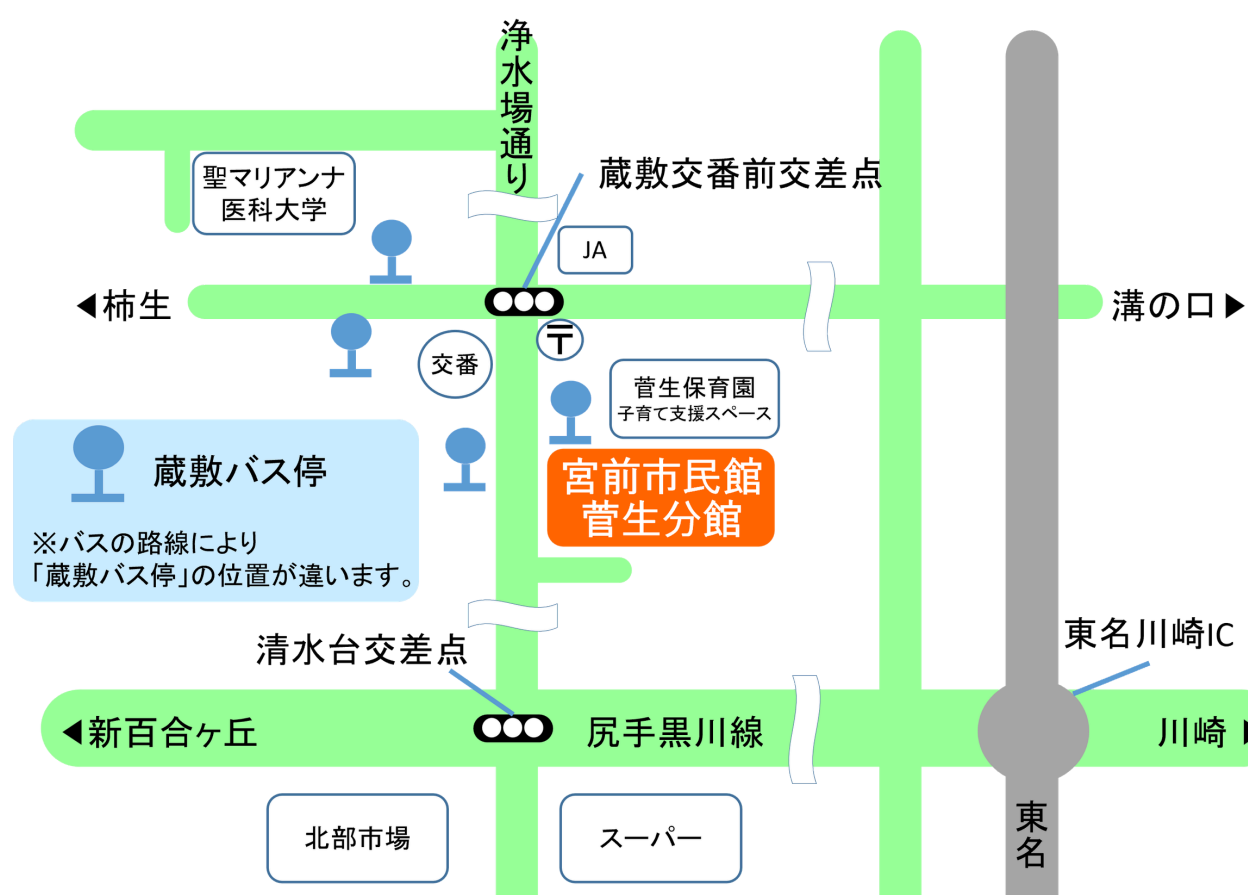
中高老年期運動指導士 安藤千草氏

申し込み

9月17日(木) 10:00から
HP・電話・来館にて先着順

☎ 044-977-4781

詳細



お申し込み・お問い合わせ先

宮前市民館菅生分館 (川崎市宮前区菅生5-4-11) TEL 044-977-4781 FAX 044-976-3450

※お申し込みの際の個人情報は、個人情報保護法に基づき、事業執行の目的に限り使用します。