

腰痛・肩こり 解消講座

腰痛・肩こりでお悩みの方は多いと思います。ストレッチを中心に柔軟性の改善や支持性の回復を目指し、腰痛・肩こり防止体操、正しい姿勢作り、正しい歩き方など幅広く学ぶことができます。長年の痛みから解放されて健康的な生活を楽しみましょう！

期 日	11月		12月		
	22日	29日	6日	13日	20日
	和茶室	和茶室	ホール	和茶室	ホール

時 間 午後7時～午後9時 <全5回 金曜>

会 場 幸田公民館 1階和茶室または2階ホール

対 象 20歳以上の方

定 員 20人

講 師 豊原 行男 先生

費 用 無料

持参物 体操できる服装・水筒・タオル・筆記用具

締 切 11月13日(水)までに往復はがき、インターネット
(熊本市 幸田公民館で検索)または、公民館事務
室でお申し込みください。



★公民館事務室でお申し込みの場合、返信用63円はがきをご持参ください。
※受講に際し、公民館で配慮がない場合は、遠慮なくご相談ください。

【幸田まちづくりセンター・公民館】

〒861-4108

熊本市南区幸田2丁目4-1

TEL 096-379-0211

月曜日休館(月曜が祝日の場合は開館。翌日火曜休館)