

河内公民館主催講座

腰痛肩こり **全6回** 解消ストレッチ



ストレッチを中心に腰痛肩こり体操や正しい姿勢、歩き方等を学びます。
家でも簡単にできますので、腰痛・肩こりでお悩みの方は、ぜひご参加ください。

日時: 1月13日・20日・27日 (金曜 全6回)
2月 3日・10日・17日 午後3時~4時

場所: 河内公民館 2階 大会議室D

対象: 18歳以上※高校生不可 15名

内容: 腰痛肩こり解消のためのストレッチを学びます

持参物: マスク、運動ができる服装、タオル、飲み物、筆記用具

参加費: 無料

講師: 豊原行男さん(KUMAMOTO腰痛・肩こりケアセンター院長)

◇申込み: 1月11日(水)まで電話で申し込んでください※先着順

☆受講に際し、公民館で配慮が必要な場合は遠慮なくご相談ください

◇申込み・問い合わせ先 河内公民館 ☎276-0133

