

肩こり・腰痛予防体操



肩こり・腰痛予防体操とは・・・
腰痛予防に大切な腹筋、腰への負担に大きくかかわる姿勢。この2つを正しいトレーニング方法で無理なく実践します。正しい姿勢を学び、日々の姿勢を整えることで、継続的に身体のコンディションを整え、ハツラツとハリのある生活を目指しましょう！！

日時 平成28年10月29日(土)・11月12日(土)
19時から20時まで

場所 京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター 会議室②
講師 山本 享平 先生
持ち物 動きやすい服装・飲み物・バスタオル



参加費 無料 定員 10人

お問合せ・お申込み

京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター
京都市南区上鳥羽南唐戸町 62-2
TEL 075-691-9098 FAX 075-662-0910
開館時間 10:00~21:00
日曜日：10:00~17:00 火曜日：休館日



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収などへ

肩こり・腰痛予防体操 申込書

名前	・	—	—
住所			
参加希望日 (両日でも可)	10月29日(土) ・ 11月12日(土)		

* 皆様からお預かりする情報は、本事業に関するご連絡やセンターの事業案内のみに使用させていただきます。