

肩こり・腰痛予防セミナー



内容

- ・肩こりや腰痛を引き起こすこと原因として多いケースの理解を深める。
- ・原因を解消するためのエクササイズを実践する。※医療、治療ではありません。

対象

- ・肩こりや腰痛を抱えている方で「**運動可能**」と診断されている方。
- ・今後、肩こりや腰痛にならないように予防したい方。・知識を高めたい方。

【日程】10月7日(水)、22日(木)、11月19日(木) ※各回12名定員

【時間】10:00~12:00 ※9:45受付開始

【場所】中田中央公園内 袋原コミュニティセンターホール

【料金】各回700円(税込)

【申込】直接施設窓口にて

※当日のキャンセルは返金いたしかねます。

※イベントの中止、または延期の可能性がございます。

※マスクの着用、手指の消毒等、感染症予防にご協力ください。

※重複してご参加いただくことも可能です。

※手指用除菌液の設置、換気の実施等、安全に配慮しながら実施いたします。