



# 健康体操教室

～ 一生使える身体づくり～

関節痛(膝・腰など)の主な原因は、日常の動作や自分のクセに潜んでいる場合が多くあります。

正しい体の使い方を理解し、いつまでも元気な足腰で楽しい毎日を過ごしましょう!

よしひろ  
**講師:小田祥大先生** (健康運動指導士)

◆講習日◆  
(全8回)

6月12日(水)	6月26日(水)
7月10日(水)	7月24日(水)
8月7日(水)	8月21日(水)
9月11日(水)	9月25日(水)

どなたでもお気軽にご参加ください。

時 間	午前10時～11時45分 まで
場 所	中野島会館洋室
募集人数	先着25名
申込み ▶▶	5月29日(水) 10:00～11:00 会館ロビーにて受付けます。



◆お問合せ… ☎944-4268(休館日 月・祝日)

※講習会当日は、運動の出来る服装・靴(滑らないもの)・汗ふきタオル・水分補給のための飲み物をご持参ください。

腱・筋肉・関節を伸ばす体操で、肉離れなどの障害を防ぎ、  
準備運動や腰痛・肩こりなどの防止に適しています。

