

【体操講座】

# 『肩こり・腰痛すっきり体操』

背骨の歪みを矯正して肩こり腰痛をはじめ、症状の改善・緩和のための「背骨コンディショニング体操」を行います。高齢者でも無理のないオリジナル体操です。全2回のコースになっています。



	日 程	内 容
第1回	10月3日(金)	【講義・実技】 不調と背骨の歪みの関係を学び、腰痛・坐骨神経痛などを改善する体操を行う
第2回	10月10日(金)	【講義・実技】 背骨の歪みが引き起こす様々な症状を学び、肩こり・手のしびれ・股関節痛などを改善する体操を行う

場 所：南下浦コミュニティセンター(チェルSeaみうら内) 2階 多目的ホール  
 時 間：午前10時から正午まで(受付は9時30分から)  
 対 象：市内在住・在勤の人で軽い全身運動が可能な成人(両日参加可能な方)  
 定 員：20人(先着順)  
 講 師：須藤 孝 氏(背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー/整体師)  
 費 用：400円  
 ※申し込み後にキャンセルした場合でも費用はお支払いいただきます。  
 持ち物等：動きやすい服装、ヨガマット、浴用タオル(生地は薄目のもの・体操で使用)  
 飲み物、筆記用具

申込み・問い合わせ

## 令和7年9月12日(金) 午前9時00分から

南下浦出張所内文化スポーツ課講座担当へお申し込みください。定員になり次第、締切りとさせていただきます。(土曜・日曜・祝日を除きます)



南下浦コミュニティセンター(チェルSeaみうら内)  
 南下浦出張所内 文化スポーツ課(講座担当)  
 電話：046-888-1111