

【健康体操講座】

『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。

やってみよう!



	日 程	内 容
第1回	10月2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9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・在勤の方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
 持ち物等：動きやすい服装、ヨガマット、薄めの浴用タオル(体操で丸めて使用)、飲み物、筆記用具

申込み・問い合わせ

令和8年9月1日(火) 午前9時～

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



三浦市役所 市民部 文化スポーツ課(講座担当)
 ☎046-882-1111(内線430)