

対象

50歳以上の方限定

# 肩こり・腰痛 予防教室



肩こりや腰痛について座学で少し学びます!!  
理解を深めたうえで、たっぷり予防の為のエクササイズをしましょう!!

このような方におススメ!!

●肩こりや腰痛を予防したい。●軽い運動をしてスッキリしたい。

ご家族やお友達で**50歳以上**の方がいらっしゃいましたら、お知らせください!!

※痛みによる運動制限がある方や医療機関に運動を止められている方はご参加いただけません。

**5/22** **10時~12時**  
土曜

- ◆場所 / 袋原コミュニティセンター内 イベントホール
- ◆担当 / 鶴見 安崇 (つるみ やすたか)
- ◆料金 / 500円 (税込)
- ◆対象 / 50歳以上の方
- ◆定員 / 15名
- ◆持ち物 / タオル・飲み物・運動できる服装  
室内シューズ
- ◆申込 / 4月17日(土)11:00~

5月20日(木)20:00まで

※施設窓口にて受付となります。 ※当日のキャンセルは返金致しかねます。  
※新型コロナウイルス等、社会情勢によっては中止となる場合がございます。



担当者 鶴見 安崇  
つるみ やすたか

【資格】栄養士、健康運動指導士  
介護予防運動指導員  
中高保健体育第1種免許