

こんな姿勢になっていませんか？3か月で姿勢の変化を感じてみましょう



姿勢改善&

体の上手な使い方

編



首、肩、背中…上半身への刺激で、見た目はシャキッとし体への負担が少ない「いい姿勢」に。また、首や肩のコリを軽くし、物を持ったり運ぶなどの生活や作業の動作を楽にします。(特に農作業など体をよく使う方におススメです！)



～参加者の感想～

- 姿勢を意識すると前よりも楽になる
- 雪投げしても筋肉痛がおこらない

- ◇期間◇ 令和元年**11**月～令和2年**1**月の毎週**木曜日**
午後2時～3時30分(全12回) ※第1回目は**11月7日**
- ◇会場◇ スポーツクラブ GSM パレットスクエア2階(旧ダイエー)
- ◇内容◇ 健康運動指導士によるストレッチやマシントレーニングによる姿勢改善、肩こり等のお手入れ方法など
※このコースでは、水中運動は体験できません。
- ◇対象者◇ **65歳以上の市民の方**
- ◇定員◇ **20**名(申し込み多数の場合は抽選となります)
- ◇参加料◇ 2,000円(全12回分として)
- ◇その他◇ 自宅付近から会場までの送迎付き(希望者)
- ◇申込〆切◇ **10月11日(金)** 電話もしくはFAXにてお申込み下さい。

「はつらつ元気塾」(姿勢改善11月コース) 参加申込書

電話22-1111 FAX24-0322

氏名	年齢	住所	電話番号	送迎希望
				有・無
				有・無

※このチラシの介護予防教室へのお申込みは、ひとり1教室までとなります。