

背骨コンディショニング教室

～体のゆがみ、不調を整える運動教室～



こんなお悩み、ありませんか？

- 腰痛やぎっくり腰を繰り返している
- 姿勢の崩れが気になる
- デスクワークによる肩こりや頭痛でお悩みの方 ...



〈内容〉

- 専用の枕やバスタオルを使いながらゆがみを整えるストレッチ
- 体幹を整える筋力トレーニング

〈日時・場所〉

年齢によって異なります。
詳しくは裏面をご覧ください。

〈参加費〉

5,000円 (10回分)

〈効果〉

- 姿勢改善
- 腰痛予防
- 手足のしびれ改善など

〈道具代〉

仙骨枕(2,000円)、トレーニングチューブ(2,500円)

参加費と道具代合わせて9,500円を教室初日に集金します。



初めてでも安心！
体が硬い方も無理なく
始められます。

〈教室詳細〉

昼の教室

対象：65歳以上の方(過去に参加された方は対象外となります。)

時間：13：00～14：30

場所：役場 中会議室

6月5日(金)	7月3日(金)	8月7日(金)	9月4日(金)	10月2日(金)
6月19日(金)	7月17日(金)	8月21日(金)	9月18日(金)	10月16日(金)

夜の教室

対象：65歳未満の方

時間：19：30～21：00

場所：町民体育館 体力相談室

6月11日(木)	7月9日(木)	7月30日(木)	9月10日(木)	10月8日(木)
6月25日(木)	7月23日(木)	8月27日(木)	9月24日(木)	10月22日(木)

〈持ち物〉

- ・飲み物
- ・長めのスポーツタオル
- ・敷物 (バスタオルやヨガマット等)

〈お問合せ〉

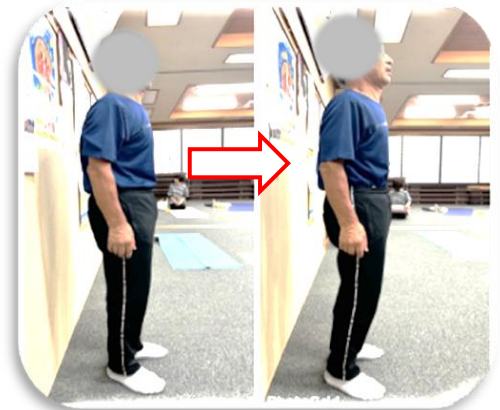
松川町役場 保健福祉課 保健予防係

電話：0265-36-7034 (志水)

〈お申し込み方法〉

用紙にご記入いただき、役場5番窓口まで提出ください。

電話からのお申し込みも受け付けています。



↑参加者の姿勢改善の様子
左：参加前 右：参加後

「背骨コンディショニング教室」参加申し込み用紙

締め切り日：5月15日(金)

氏名		生年月日	
住所	松川町	電話番号	