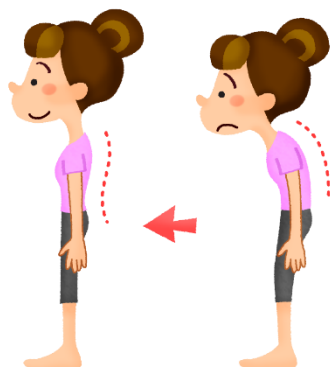


意外と知らない!?!姿勢のお話

～スマホ首・猫背・腰の痛みが気になる方へ～



人生100年時代。いつまでも健康でいるために、
まずは姿勢を見直しませんか？
姿勢診断や、日常生活で取り入れやすい運動や
意識すべきポイントを学びます。

全3回

- ① 11月11日(火) キレイな姿勢とゆがんだ姿勢について
- ② 11月25日(火) キレイな姿勢をつくってみよう
- ③ 12月 9日(火) ずっとキレイな姿勢でいるために

10:00～12:00

対 象:東地区在住の成人 定 員:10名

講 師:あずま憩いの場

(代表:桃 勝利 東地区生活支援コーディネーター)



持ち物:メモ、筆記用具、飲み物

動きやすい服装で参加してください

締 切:10月19日(日)

【申込み方法】①～③のいずれかの方法でお申し込みください

- ① あずま生涯学習センター窓口
- ② 電話
- ③ 右の二次元コード



【申込み・問合せ先】あずま生涯学習センター
☎0299-79-0053