

# 膝痛・腰痛緩和体操教室

下肢を中心に、筋肉をほぐしストレッチを行います。

自分でケアできるセルフマッサージや膝痛腰痛緩和につながるエクササイズを紹介します。



4月	13	20	27			6月	8	15	22	29	
5月	11	18	25			7月	13	27			

【対象】 18歳以上の人

【定員】 35人

【会場】 柔道場

【日時】 月曜日 10:50~11:50

【指導者】 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター

【受講料】 ①12回 6,000円

②1回 700円 (回数券の販売あり)

【申込み】 ①3月9日(月) 9:30~ 窓口

②参加日に受付にてお支払い

【持ち物】 ヨガマット・タオル・飲み物

【その他】 ●医療行為を目的としたものではありません。

●効果を保証するものではなく個人差があります。



膝痛・腰痛で  
お悩みの方!  
一度お試しください!



【重要】来年度第1期募集については、指定管理候補者として行うものです。

管理者の正式決定は、静岡市2月議会の議決(3月中旬)となるため、その点ご承知おきください。

