

令和8年度

# 膝痛・腰痛緩和体操（水曜）



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	8	15	22			6月	3	10	17	24	
5月	13	20	27			7月	1	8	15	22	29

【対象】 18歳以上の人

【定員】 35人

【会場】 長田体育館 2階柔道場

【時間】 13:30～14:30

【受講料】 ①15回 7,500円

②1回 700円（回数券の販売あり）

【申込み】 ①3月11日（水）13:00～ 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・外靴入れ袋

【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

