

令和8年度

膝痛・腰痛緩和体操（火曜）



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	7	14	21	28		6月	2	9	16	23	30
5月	12	19	26			7月	7	14	21	28	

【対象】 18歳以上の人

【定員】 35人

【会場】 長田体育館 2階剣道場

【時間】 10:50～11:50

【受講料】 ①16回 8,000円

②1回 700円（回数券の販売あり）

【申込み】 ①3月10日（火）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・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

