

令和8年度

肩こり・頭痛緩和体操

肩こり・頭痛の原因となる筋肉の疲労や血行障害を緩和する体操を行います。
運動不足が原因になることもあり、上半身のほぐしとエクササイズを紹介します。

【日 時】 月曜日 10:50~11:50

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】 長田体育館 2階柔道場

【受講料】 ①12回 6,000円

②1回 700円（回数券の販売あり）

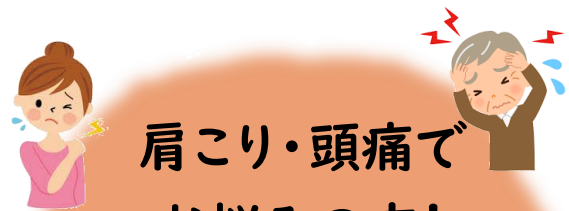
【申込み】 ①3月9日（月）9:30~ 窓口

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・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。



肩こり・頭痛で
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。

