

令和7年度

第3期 膝痛・腰痛緩和体操教室

長田体育館



下肢を中心に、筋肉をほぐしストレッチを行います。
また、下肢の筋力トレーニングを行い、膝痛・腰痛の
予防のエクササイズを紹介します。



場 所

①長田体育館 2 階剣道場

②長田体育館 2 階柔道場

日 時

①火曜日 10時50分～11時50分

②水曜日 13時30分～14時30分

12月	9	16			
1月	13	20	27		
2月	3	10	17	24	
3月	3	10	17	24	

(全 1 3 回)

12月	3	10	17		
1月	7	14	21	28	
2月	4	18	25		
3月	4	11	18		

(全 1 3 回)

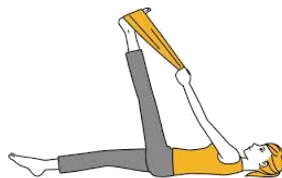
定 員

①各回 3 5 人

②各回 3 5 人

対 象

18歳以上の人



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

各回 5 0 0 円 ※予約不要

持ち物

運動のできる服装・水分補給ができる物・タオル・外靴入れ袋・ヨガマット

備 考

- 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。



【主 催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市長田体育館

〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉

TEL：054-257-3411