

伊佐見

協働センター



だより

令和6年9月5日発行・第5号
伊佐見地区コミュニティ協議会
浜松市中央区伊左地町 45 番地
Tel.053-523-7138

市委託
中央区西
第3号

回覧

筋膜って何？

地域文化セミナー

知ってハツラツ筋膜体操！



筋膜体操は、身体の柔軟性やバランス感覚を高め、体が軽く感じられるようになります。

筋膜とは・・・筋肉を包んでいる膜で、身体全体にはりめぐらされています。筋繊維や器官、神経などとも連結しています。

◆実施日と内容

回	実施日	内 容
第1回	10月2日(水)	胸部ストレッチ
第2回	10月9日(水)	股関節ストレッチ
第3回	10月16日(水)	肩関節ストレッチ
第4回	10月23日(水)	頸部ストレッチ
第5回	11月6日(水)	膝・足首ストレッチ

◆時間：10:00～12:00 ◆定員：30人

◆会場：伊佐見協働センター 1階 体育館

◆持ち物：水分補給用飲み物、ヨガマット又はバスタオル

◆講師：上原 卓也先生（理学療法士）

◆申込み：9月6日（金）～9月25日（水）

① 伊佐見地区コミュニティ協議会

窓口又は電話（523-7138）

午前9時～午後5時まで ※日曜・祝日を除く

② スマホの場合は、右上のコードからお申し込みください。

③ 定員を超えた場合は、抽選を行います。受講の可否は、9月26日（木）以降に申込者全員に電話連絡をします。

