

地域文化セミナー

# 体幹トレーニングで 肩こり、腰痛予防



ストレッチをしながら身体の能力をあげ、  
肩こり、腰痛になりにくい身体を目指します。



- 【日 時】 9月8日（月）、9月22日（月）全2回  
午前9時30分～午前11時30分
- 【場 所】 可美協働センター 1階 ホール
- 【定 員】 成人20名
- 【講 師】 渡邊 泰典 先生（アスラスポーツフィールド）
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 動きやすい服装及び靴、水分補給の飲み物、汗拭きタオル、  
ヨガマット（ない場合は、バスタオル等でも可）



## 【申込方法】

- 協働センター窓口（月～土 8:30～17:15 祝日を除く）
- 電話（440-0007）（月～土 8:30～17:15 祝日を除く）
- 右のQRからお申込み（スマートフォン等）

※いずれかの方法で、「氏名」「住所」「電話番号」等を教えてください。



申込 QR

締切日 8月23日（土）午後5時15分 ※申込者多数の場合は抽選になります。  
8月25日（月）以降に当落、受講確認の連絡を電話/メールをいたします。