

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。

4							5							6							7						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4					1	2				1	2	3	4	5	6			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
							31																				

【対象】 18歳以上の人

【定員】 30人

【会場】 清水総合運動場 柔道場

【時間】 13:30～14:30

【受講料】 ①15回 7,500円

②1回 700円（回数券の販売あり）

【持ち物】 ヨガマット・タオル・飲み物・外靴入れ袋

※「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。

開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に「大雨・洪水・暴風・津波」警報のうち、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、中止となります。

- 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。

令和8年3月10日（火）10:00 受付開始

お申し込みは清水総合運動場体育館窓口へお越しください。



肩こり・頭痛で
お悩みの方！
一度お試しください！



【問合せ】

【公式X】



公益財団法人
静岡市スポーツ協会



静岡市清水総合運動場
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉
TEL：054-334-5049

