

令和8年度

# 膝痛・腰痛緩和体操

下肢を中心に、筋肉をほぐしストレッチを行います。

自分でケアできるセルフマッサージや膝痛腰痛緩和につながる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】 10:45～11:45

【受講料】 ①12回 6,000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



膝痛・腰痛で  
お悩みの方!



一度お試しください!



※「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9日（月）9:30 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下さい。

1回ごとの受講の方は、直接武道場にお越しく下さい。



【問合せ】

【公式X】

