

# 膝痛・腰痛緩和体操教室

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。



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

【対象】 18歳以上の人

※「スポーツ協会のきまり」に同意される方

【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】 ① 11回 5,500円

② 1回 700円（回数券の販売あり）



膝痛・腰痛で

お悩みの方!

一度お試しください!



【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7月13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ださい。

1回ごとの受講の方は、直接武道場にお越しください。



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【問合せ】

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

【公式X】

