

令和8年度

膝痛・腰痛緩和体操（水曜）



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	19	26				10月	7	14	21	28	
9月	2	9	16	30		11月	4	11	18	25	

【対象】 18歳以上の人

*「スポーツ教室のきまり」に同意される方

【定員】 35人

【会場】 長田体育館 2階柔道場

【時間】 13:30～14:30

【受講料】 ①14回 7,000円

②1回 700円（回数券の販売あり）

【申込み】 ①7月15日（水）13:00～ 窓口

②参加日に受付にてお支払いください。

【持ち物】 ヨガマット・タオル・飲み物・外靴入れ袋

【その他】 ●医療行為を目的としたものではありません。



膝痛・腰痛で
お悩みの方！
一度お試しください！

