

令和8年度

# 膝痛・腰痛緩和体操（火曜）

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	18	25				10月	6	13	20	27	
9月	1	8	15	29		11月	10	17	24		

【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階剣道場

【時間】 10:50～11:50

【受講料】 ①13回 6,500円

②1回 700円（回数券の販売あり）

【申込み】 ①7月14日（火）9:30～ 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！

