

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。

【日 時】 月曜日 10:50~11:50

8月	10	17	24	31		10月	19	26			
9月	14	28				11月	9	16	30		

【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

【受講料】 ①11回 5,500円

②1回 700円（回数券の販売あり）

【申込み】 ①7月13日（月）9:30~ 窓口

②参加日に受付にてお支払ください。

【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。

●効果を保証するものではなく個人差があります。



肩こり・頭痛で
お悩みの方!

一度お試しください!

