

講座・イベント情報シート

- 1 主催 新涯学区まちづくり推進委員会 福祉健康部会
- 2 テーマ 身体改善！背骨コンディショニング
- 3 日時 2018年（平成30年）10月24日（水）19時30分から
- 4 会場 新涯公民館2階 会議室
- 5 内容 背骨の歪みを整え、不調を改善するプログラム。
① ゆるめる ② 矯正する ③ 筋力向上
この3つの方法で腰痛・肩こり・頭痛などの症状を改善し
自己免疫力をアップ！
- 6 対象者 新涯学区在住の方
- 7 講師（所属） 松本 千広さん
（背骨コンディショニング協会 パーソナルトレーナー）
- 8 定員 30人
- 9 参加費・材料費 無料
- 10 申込み 必要
- 11 申込み・問合せ 新涯公民館 電話番号 （084）953 - 5634
- 12 その他、注意事項など
体をしめつけない楽な服装でお越しください。
持参物 フェイスタオル2枚 飲み物 バスタオル