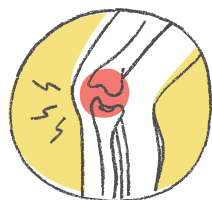


ゆうきケア 体操

体の歪みを整え関節の動きを良くしながら見た痛みのある所を軽くしていきます。いつまでも元気に歩ける足腰を作りましょう。



日時

10月19日、11月2日、11月16日、
12月7日、12月21日（月曜日全5回）
午前 10時から11時30分まで

講師

ゆうき健康関節指導士
坂下 洋子



坂下先生

対象

一般 定員 12人

費用

受講料2,500円

持物

ヨガマットもしくはバスタオル、飲料水

申込締切

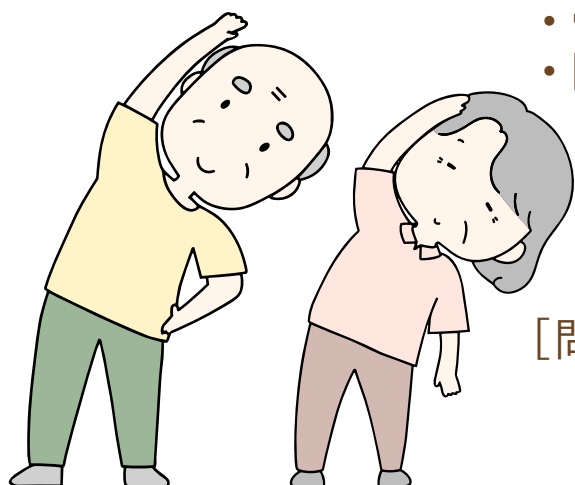
9月30日(水曜日) 必着



講座申込専用
2次元コード

特徴

- ・世界変形性関節症会議で認められた体操
- ・座ったままや寝たままでする簡単な動き
- ・骨盤のゆがみや脚の長さの左右差を整える
- ・関節を傷めない筋力強化や、8の字ゆらしなど



〔問合せ〕

東生涯学習センター
TEL:052-932-4881

