

誰にでもできる体操で生活しやすい体づくり

# 身体すこやか体操教室 無料体験会 参加者募集

たくまシーマックスの専門指導員による、日常生活に役立ち、家庭で続けられる簡単な体操教室です。この機会にぜひ体験してみませんか？

## 開催日時

11月10日(水) 13時30分～14時30分

### ◆ 機能改善体操 ◆

誰でもが楽しくできる調整系の簡単な体操です。腰痛・ひざ痛・肩こり改善・からだの疲れを取り除くボディケアなどを行います。ボールを利用したほぐし体操や、健やかな呼吸法、スムーズな身体の使い方を取り入れていきます。



11月17日(水) 13時30分～14時30分

### ◆ 腰痛予防+体幹トレーニング ◆

多くの腰痛の原因と考えられる、大腿部や体幹部での筋の緊張による歪みを調整し、腰痛を予防することを目的とします。



募集人数

先着 20 名（下記事務局までお申込み下さい）

対象

三豊市内在住の成人の方（男女問いません）

会場

市民センター仁尾2階会議室「つたじま」

- ◇ 運動ができる服装・運動靴・タオル・飲み物等各自でご用意ください。
- ◇ 体験後、皆様のご意見をお寄せください。
- ◇ 12月から定期的にすこやか体操教室を開催いたします。（有料）
- ◇ 新型コロナウイルス感染症防止のため、マスク着用にてご参加ください。

問い合わせ・申し込み

主催 特定非営利活動法人 まちづくり推進隊仁尾  
☎ 0875-82-5207

