姿勢改善・関節痛
セルフケア教室
(全4回)

身体には約600種類の筋肉があります。サボり筋（日常生活で使われにくい筋肉）に刺激を与え健康貯筋を増やしましょう！腰痛・ひざ痛・首こり・肩こり・ストレートネックを改善するためのセルフケアを学びます。

と　き	2027.1/12・19・26、2/2 (火曜日) 午前10時　～　午前11時30分
ところ	葛巻地区ふるさとｾﾝﾀｰ　多目的ホール
講　師	金山　義幸 (笹川メソッド・ＪＴＡ認定トレーナー・介護福祉士)
定　員	15名(先着順)
参加費	全4回で2,000円(初回徴収)
持ち物	室内用の運動靴・タオル・飲み物
申込み	1月4日(月)　までに下記お申込み先へ もしくは二次元コードよりお申し込みください。

お問い合わせ・お申込み先

見附市　中央公民館　0258-62-1058

～学びたい人と教えたい人を結ぶ学習人材バンク事業～
その登録講師による企画講座です