

1DAYレッスン からだづくり体操

# 肩こり予防体操

肩こりに悩む方も、肩こりしない方も  
予防として取り組める  
体操をご紹介します。

肩こり解消を目指して  
皆で楽しみながら、体を動かそう!!



開催日時：3/5(木) 10時～11時

会 場：3F 集会ホール

定 員：50人 (WEB + 窓口・電話 合計)

持ち物：ヨガマット、室内用上履き、水分補給の飲み物、タオル

参加費：600円 (お釣りの無いようご用意ください)

講 師：谷川由香子先生

## ★講師プロフィール★

体育大学卒業後、運動指導を始める。  
現在は藤が丘地区センターなど、地域の体操  
教室や介護予防事業に携わる。

- ・介護予防運動指導員
- ・JSAボールエクササイズインストラクター
- ・スクエアステップエクササイズ指導員

申込み方法：

先着順 2/11 WEB 0時より  
窓口・電話10時より

氏名(ふりがな)、電話番号、年齢を伺います。

※初日の電話は大変混みあいます。ご了承下さい。

