

腰

痛

肩

痛・予防セミナー

～毎日を快適に過ごすための簡単運動～



ミニ
講話

関節痛に関する豆知識や必要な体力要素などについて
わかりやすく解説します

実技

自宅でもできるストレッチ体操や筋力トレーニングなど、
お体の調子を整える体操を行ないます

頭の
体操

講話や実技の合間に、レクリエーションを兼ねた頭の
体操を行ないます

体力に自信がない方でも安心して参加できる内容になります

場 所 : 山川市民センター ホール (みやま市山川町尾野1706-2)
時 間 : 8月22日 (金) ①10:30～12:00 ②14:00～15:30
8月23日 (土) ③10:30～12:00 ④14:00～15:30

★ 申込は①～④のうち1つお選びください

講 師 : 健康運動指導士 (みやま市総合市民センタートレーニングルーム運動指導員)
定 員 : 各回30名 (先着順)
申 込 : みやま市総合市民センター受付 電話申込可:0944-63-3333
参 加 費 : 無料
持 ち 物 : 水分補給用の飲料水、汗拭き用タオル、水を入れた500mlの
ペットボトル