わくわく講座 118

自力整体体操

かしこ暮らしっく 長岡京

～自分のペースで身体のゆがみを整えましょう～

自力整体とは…

ストレッチ体操や筋力強化体操により、自分の力で身体のゆがみを整える事です。腰痛予防や肩こり・冷え性・姿勢改善など様々な効果が期待できます。無理せず、自分のペースで体操を行う事で楽しみながら健康な身体を一緒に手に入れましょう！！

日　時　**平成29年7月5日(水)12日(水)**(全２回)

午後14時15分～15時45分迄

参加費　600円

定　員　15名（先着順）

講　師　整体師・スポーツトレーナーの　小林　仁さん

場　所　長岡京市中央生涯学習センター（バンビオ１番館）

４階　交流室１

持ち物　上履き、バスタオル（ヨガマット）飲み物

＊6/15日　10時より参加申込受付開始

お申込み・お問い合わせ

長岡京市中央生涯学習センター　生涯学習団体交流室

電話963-5518　Fax963-5519