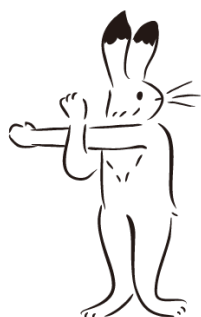


肩こり・頭痛  
腰痛・ひざ痛



冷え症・胃弱など

# 姿勢を正して不調改善!!



体の不調には、姿勢の悪さが関係しています。この講座では、ストレッチや呼吸法、手足のツボ押しなどを通して、正しい姿勢が身につくようにします。正しい姿勢で生活することで、すっきり不調を改善していきましょう！  
また、全国ラジオ体操連盟公認・1級ラジオ体操指導士でもある講師による、正しいラジオ体操のしかたも学べます。  
決して無理はせずそれぞれのペースで進めていきますので、年代を問わずどなたでもお気軽にご参加ください。

【会 場】 池田町屋公民館

【日 時】 8月18日・9月15日・10月20日・11月17日  
12月15日・1月19日・2月16日・3月16日  
水曜日・全8回 10:00~11:30

【受講料】 1回300円（1回のみ参加も可）

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、青竹ふみ、  
飲み物 ※運動しやすい服装と靴でご参加ください

【講 師】 深尾由美氏 【定 員】 15名

【申込み】 ヤマカまなびパークにて受付中（電話可）  
0572-23-7022（月曜休館）



～新型コロナウイルス感染拡大防止策にご協力ください～

- ①マスクを着用し、せきエチケットを守ってください。
- ②手洗い・消毒をこまめに行ってください。
- ③受講前に検温し、体調不良の際は参加をお控えください。