

姿勢改善で痛み予防教室

～キレイな姿勢を手に入れよう～



対象 秦野市在住で65歳以上の方

参加費 無料

定員 各回30名

内容 ①姿勢改善ストレッチ
②機能改善筋力アップエクササイズ
③脳トレ

時間 90分間

持ち物 運動のできる服装、内履き、タオル、飲み物

受付 秦野市高齢介護課 ☎0463-82-5617

日時・場所

	日程	会場・場所	受付・時間
1	8月19日(火) 8月26日(火)	広畠ふれあいプラザ 多目的ホール	
2	9月12日(金) 9月19日(金)	西公民館 多目的ホール	
3	10月23日(木) 10月30日(木)	北公民館 多目的ホール	
4	11月18日(火) 11月25日(火)	サンライフ鶴巻 体育室	受付時間 9:30から 教室時間 10:00~11:30 *お1人様1会場のみの 参加となります。
5	12月5日(金) 12月12日(金)	ほうらい会館 集会室	
6	2月3日(火) 2月10日(火)	保健福祉センター 多目的ホール	

改善効果

Before After

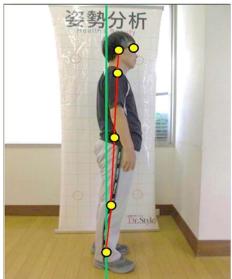
■ 側面写真

・前傾姿勢（猫背）の改善が見られます

■ 正面写真

・肩、腰、膝等、左右位置の改善が見られます

Before



After

