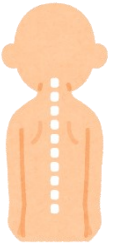




令和2年度 清田区民センター講座

背骨コンディショニング

～ゆるめる・矯正する・筋トレする～



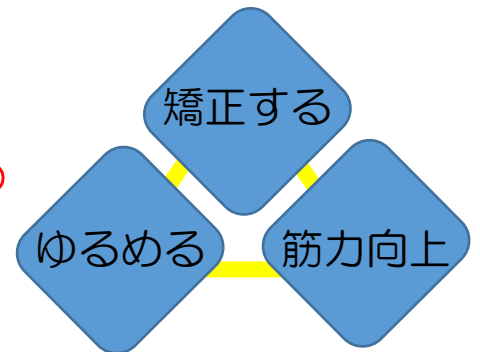
背骨の歪みを整え、改善する運動プログラムです。腰痛、肩こり、ひざの痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は、背骨の歪みから発生します。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経がでているので、背骨を整えることで、神経の伝導が正常になり、様々な症状が解消します。

講師 背骨コンディショニング スペシャリスト 上田 加代子

●日時 **10月5日、12日、19日、26日**
11月9日、16日、(全6回/毎週月曜日)

※(11月2日はお休み)

午後1時00分～午後2時30分



- 会場 清田区民センター 1階 区民ホール
- 対象 15歳以上の方(中・高校生を除く)
- 定員 20名
- 受講料 3,000円
- 持ち物 マット(お持ちでない方はバスタオル(大判)2枚)、タオル(長いもの)またはスポーツタオル1枚、動きやすく体をしめつけない服装(デニム・スカート不可)、スポーツドリンク等(水分補給用)
- 申込み **9月10日(木)～24日(木)**
区民センター窓口か電話(883-2050)またはFaxで受付します。
(受付時間 午前9時～午後5時/土・日・祝可)
※申込み多数の場合は9/25(金)午前10時30分～公開抽選を行い、当選者のみ電話でお知らせいたします。
- 受講料納入 **10月2日(金)**までに清田区民センター窓口までお支払いください。(土・日・可)

◆お申込み・お問合せ◆

清田区民センター運営委員会(札幌市清田区清田1条2丁目5番35号)

電話011-883-2050

Fax011-883-2237