

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)	広畑ふれあいプラザ 多目的ホール	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。
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	
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)	堀川公民館 多目的ホール	

改善効果

Before After

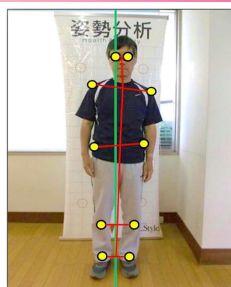
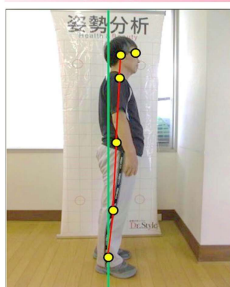
■ 側面写真

・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

