

働き世代・子育て世代のための

「腰痛」「肩こり」

*****解消セミナー*****

～お手軽にできる予防&解消ストレッチをお教えします～

参加料
500円

【日時】 11月21日(土) AM10:00～AM11:00

【会場】 KAKINUMAアリーナ多目的室

【対象者】 群馬県内在住者

＊ 下記のような生活習慣があてはまりませんか？

＊ 運動不足

＊ 同じ姿勢が長く続く

＊ 身体がカたい

＊ 重い物をよく持つ

＊ パソコンを長時間使う

＊ 姿勢が悪い



ご自由にアドバイスを受けられます

お申込み
お問い合わせ

TEL 86-3012(千代田町東部運動公園)

期限 11月20日(金)まで

定員 先着15名

「腰痛」「肩こり」解消セミナー

1. 実施日時 11月21日(土) 午前10時00分～午前11時00分
2. 会場 KAKINUMA アリーナ多目的室
3. 対象 群馬県内在住者
4. 定員 15名(先着順)
5. 参加費 500円(当日徴収いたします)
6. 申込み 窓口又は電話申込み(86-3012)
申込期限 11月20日(金)まで
※定員に達し次第、募集を終了いたします。
7. 持ち物 ヨガマット(お持ちでない方には貸出します)、運動に適した服装、タオル、飲み物、屋内用シューズ、マスク(来館・退館時は必ず着用)
8. 集合時間 体組成計のご利用を希望される方は午前9時40分にご来館ください。
9. 問合せ 千代田町東部運動公園(86-3012)
10. 注意事項

★自宅で体温測定をしてきてください(窓口で確認します)。
もし37.5℃以上ある場合は参加できませんのでご了承ください。

★かならずマスクを着用してご来館ください。

★今後感染症の動静により、日程変更や延期・中止となる場合もございますので、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

☆こんな方にオススメ☆

- ・腰痛でお悩みの方
- ・肩こりでお悩みの方
- ・体をリラックスしたい方

