

# 定期講座紹介シート

会場 岩津市民センター	講座番号 502	部屋 1階 第3和室	定員 10	回数 10
----------------	-------------	---------------	----------	----------

講座名 <b>いきいき姿勢改善</b>	講師 <b>山内 雅子</b>
------------------------	--------------------

学習目標  
コリをほぐし体幹を鍛え、姿勢改善し、過ごしやすいカラダへ導きます

開催日時 <b>第2・4木曜日</b> 10時00分～12時00分	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	23日	13日・27日	11日・25日	8日・22日	12日・26日	10日
	11月	12月	1月	2月	3月	

定員未達の場合の途中から受講	<b>可</b> <input type="radio"/> <b>不可</b> <input type="radio"/>	受講料 500 円	教材費 0 円
----------------	--	--------------	------------

講師からのPR

【人生100年時代】を幸せに、いきいき過ごすために  
ココロとカラダの健“幸”づくりをしましょう！  
まずは姿勢改善から…  
気軽に継続できることから過ごしやすいカラダへ導きましょう！

テニスボールなどで  
筋膜リリースや  
コリをほぐし  
肩こり改善・腰痛改善します。

さらに、  
腹部のインナーマッスを鍛えて  
姿勢改善し、内蔵機能向上を



【持ち物】  
ヨガマットもしくはバスタオル  
動きやすい服装  
飲み物

