

(自主事業)

平成30年度「健幸☆からだメンテナンス教室」後期 開催要項

趣 旨 自分の身体をいつまでも自由に痛みや違和感なく動かす事、今まで以上に機能的に動かせるよう身体の癖を知り、ストレッチや体幹トレーニングで身体の動きを改善することでパフォーマンスアップに導くことを目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全3回

| 月  | 日  | 曜 日 | 時 間         |
|----|----|-----|-------------|
| 11 | 8  | 木   | 19:30~21:00 |
|    | 15 |     |             |
|    | 22 |     |             |

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 第1回 体幹の整え方、肩甲骨の可動域の広げ方  
（上半身の筋肉チェック・改善予防方法～つぼ刺激&エクササイズ）  
第2回 体幹の整え方、腰の可動域の広げ方  
（下半身の筋肉チェック・改善予防方法～つぼ刺激&エクササイズ）  
第3回 体幹の整え方、体幹筋力の支持力向上  
（体幹の筋肉チェック・改善予防方法～つぼ刺激&エクササイズ）

講 師 佐藤 浩史 氏（鍼灸 整体師）

対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上（中学生を除く）

定 員 15人

受 講 料 1,500円

申込方法 10月25日（木）までに田辺中央体育館へ往復はがきまたはメール（[gym@city.kyotanabe.lg.jp](mailto:gym@city.kyotanabe.lg.jp)）で申し込むかハガキを持参のうえ直接来館し申し込み。

そ の 他 

- ・受講料は第1回目に徴収（一旦納入された受講料は返金しない。）
- ・運動できる服装と屋内用シューズ、スポーツタオル、水分補給用の飲み物が必要
- ・定員を超えた場合は抽選により受講者を決定
- ・受講者が少数の場合は教室の開催を中止することがある
- ・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。