（自主事業）

平成３１年度「健幸☆からだメンテナンス教室」（１）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
５	１６	木	１９：３０～２１：００
	２３		
	３０		

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、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）
第２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３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）

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歳以上の人（中学生を除く）

定　　員　１５人

受 講 料　１，５００円

申込方法　５月７日（火）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）で申し込むかはがき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。