

カイロプラクティックの先生に教わる体づくり講座

～ずっと元気に！自分のことは自分でできる体ケア～

年を重ねても、できるだけ人に頼らず、自分のことは自分でやりたい... そんな想いをお持ちの方へ！

この講座では、股関節と肩関節の可動域を無理なく広げていく簡単な体操を中心に行います。日常の動作が楽になり、転倒予防や肩こり・腰痛の予防にもつながる方法を先生から学びましょう。

【日 時】 10月28日（火） 午前10時～11時30分

【場 所】 生涯学習センター系生分館

【講 師】 八田 幹太 氏（カイロプラクティック総癒館越前中央院 院長）

【定 員】 10人

【受講料】 無料

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具、ノート

【申込先】 生涯学習センター系生分館 34-0051

右のQRコードからもお申込みいただけます。



【締 切】 10月23日（木）

