

ひざ痛・腰痛 の人のための

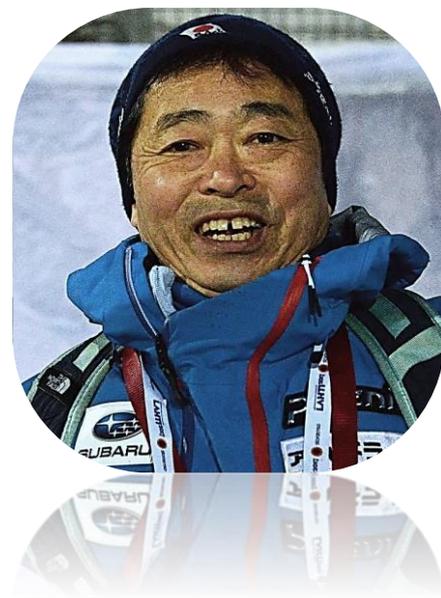


自宅で出来る！運動 & ストレッチ

長年の無理がたたったり、膝関節の調子が悪かったり、腰が痛いまま我慢して歩いたり、農作業をしている方が多くいらっしゃいます。

今回は、自宅でできる簡単なストレッチや運動を、紹介しつつ実際に行なっていきます。

お気軽にご参加ください。



■日 程

平成29年10月26日（木）

■時 間

13：00～14：00

■講 師

梅本 稔 先生 （元北野建設スキー部トレーナー）

日体協公認 アスレティックトレーナー
全日本スキージャンプチームトレーナー

■定 員

30名

■受講料

無料

■会 場

ほっとアリーナ妙高高原（妙高高原体育館）

■持ち物

飲み物、動ける服装、シューズ

■申込み

10月10日（火）朝10時～ 直接来館orお電話にて

