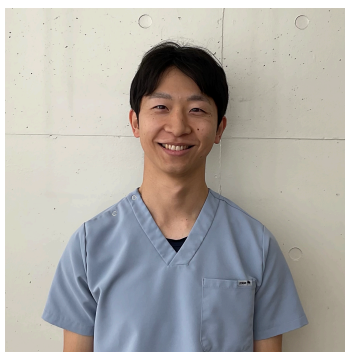


あなたの姿勢と運動のコツを解説します

- ・「もっと自由に体を動かしたい」「痛くてこの動きができない」「姿勢が悪くなってきた」その理由に答えるために、理学療法士があなたの姿勢や身体機能を分析し、あなたに合った運動のコツをアドバイスします。
- ・【第1回 下半身の運動】 【第2回 上半身の運動】 【第3回 体幹の運動】 の全3回のコースです。この講座では、あなたは「どこの筋肉が弱いのか」「どんな点に気をつけて運動すれば良いのか」が分かります。



講師 **今井良輔** / 理学療法士（ごんどう整形外科）
修士（保健医療科学）

- ・稲城市在住の理学療法士（研究分野は姿勢制御）
- ・iクラブスタッフとして地域の健康づくりに参加
- ・過去のスポーツ健康講座テーマ
股関節/肩関節/首肩凝り/膝関節/バランス/体幹/
フットケア/姿勢改善など

日程

第1回 5月11日（木）
全3回コース 第2回 6月8日（木）
第3回 7月6日（木）

午後2時30分～
午後3時30分

場所

稲城市総合体育館

費用

6,000円（全3回）

対象

満20歳以上の方

備考

運動できる服装、飲み物、
筆記用具をご用意下さい。

定員

6人