



今回のテーマは・・・「**身体の軸を整えよう**」

現代の日常生活での動作では、筋肉や関節の動かし方が限られたパターンになってしまうことがよくあります。同じような動きをくりかえすうちに、身体の軸が乱れ、姿勢が崩れてしまいます。

本講座では、理学療法士が簡単な運動を指導しながら、姿勢のメカニズムについて、わかりやすく解説します。普段使っていない筋肉や関節を動かして、身体の軸を整えましょう。

あなたのご参加、お待ちしております。

日時：2023年10月1日（日）10:00～11:30

場所：稲城市総合体育館 ミーティングルーム

対象：中学生～成人 ☆ 静かに話を聞ける小学生は、保護者に同伴可。

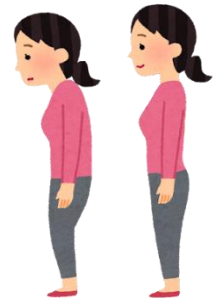
定員：30名

費用：（中学生～19歳） 500円 ☆ 保護者に同伴する小学生は無料。
（20歳以上） 1000円

講師：理学療法士 今井良輔

（ごんどう整形外科・

文京学院大学スポーツマネジメント研究所・iクラブ）



NPO法人
iクラブ
火曜日～金曜日 午後12～4時 運営中
総合体育館2F TEL 042-331-8866

「参加申し込み」「お問い合わせ」

「iクラブの最新情報」は・・・

ホームページから！

