

# 中高齢者のための 腰痛膝痛改善教室

腰痛、膝痛の原因となる筋力を無理なく楽しく改善しましょう！  
専門講師が実施します！



- 場所 柴原体育館会議室
- 日 7/17,24,8/7,21,28,9/4(全6回)
- 対象 中高齢者 ● 定員 10名
- 曜日:時間 水曜日 14:30~15:30
- 受講料 1期4,800円(税込)
- お申し込み方法

1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付 : 6/22(土)9:00~6/28(金)23:59
	来館受付 : 6/22(土)9:00~6/28(金)20:30
抽選結果	7/2 (火) 13:00 HP、館内掲示、お電話にて
入金期間	7/3(水)9:00~7/9(火)20:30

## 無料体験会実施中

腰痛・膝痛の予防にもなります。  
一度ご体験ください。

