

# 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 1月29日会議室  
2月5日から第2競技場
- 日 1/29,2/5,12,19,26,3/5(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：1/8(水)9:00~1/14(火)23:59
	来館受付：1/8(水)9:00~1/14(火)20:30
抽選結果	1/17(金)13:00 HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	1/18(土)9:00~1/24(金)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。

