

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 第2競技場
- 日 4/8,15,22,5/13,20,27(全6回)
- 対象 中高齢者 ● 定員 20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

※ 2次申込受付（市外の方）は当教室が定員に満たない場合、
4月1日(水)より受付致します。

1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：3/10(火)9:00~3/16(月)23:59
	来館受付：3/10(火)9:00~3/16(月)20:30
抽選結果	3/21(土)13:00 HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	3/23(月)9:00~3/29(日)20:30

無料体験実施中

腰痛・膝痛の予防にもなります。
一度ご体験ください。

