

2021年度  
第1回

無料

# 健康づくりのための お話と運動

腰の不快感や痛みを和らげる簡単体操

日時  
定員

2021年

4月18日 日 10:00-11:30

定員10名 ※4月1日(木)より、窓口またはお電話にてお申込みいただけます。

内容

- ・腰痛のメカニズム
- ・日常生活での留意点
- ・普段の姿勢チェック
- ・簡単にできる、家庭や職場でできる腰痛体操

講師

藤田 洋一  
(健康運動指導士)



ご予約  
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール  
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821