

2021年度  
第2回

無料

# 肩こりさんのための 健康体操セミナー

日常の中で少しでも肩こりを解消する方法をお伝えします。

日時  
定員

2021年

5月16日 日 10:00-11:30

定員10名

※5月1日(土)より、窓口またはお電話にてお申込みいただけます。

内容

- ・肩こりのメカニズム
- ・日常生活での留意点
- ・普段の姿勢チェック
- ・簡単に家庭や職場でできる肩こり解消体操やマッサージ

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