

つらい腰の痛みよさようなら!

# 腰痛予防 エクササイズ

辻堂公民館事業「ボクササイズ」の講師秋山先生の指導で、腰痛予防エクササイズを行います。

日頃から腰痛に悩まされている方、一度やってしまったぎっくり腰が癖になってしまった方。若い方からお年寄りまで、軽快な音楽に合わせて楽しく腰痛予防エクササイズをしましょう!



**日 時** 2015年11月25日(水)・12月2日(水)

**両日とも午前10時～11時30分**

**場 所** 辻堂公民館 ホール

**講 師** 秋山 茂之 氏(健康運動指導士・元プロボクサー)

**対 象** どなたでも 各回30人(先着順)

**費 用** 無料

**申込み** 11月10日(火)から電話または来館で

平日の8:30～17:00



共催  
辻堂まちづくり会議

申し込み・お問い合わせ  
辻堂公民館 TEL0466-34-9151

★辻堂公民館には駐車場がありませんのでお車での来館はご遠慮ください。

裏面もご覧ください