

働くあなたに！

肩こり & 腰痛解消セルフケア講座

In 二丈温泉きららの湯

～こんな人におすすめ！～

- ▶腰痛や肩こりがあり、体を動かすことがおっくうな人
- ▶運動を始めるきっかけがほしい人

対象者	糸島市に住民票を有する40～64歳
日程	1クールを選択し、お申込みください。 🌳【金曜日 19:00～20:00】 1クール : 7/10 ・ 7/17 ・ 7/24 🌳【土曜日 10:30～11:30】 2クール : 7/25 ・ 8/1 ・ 8/8
回数	全3回
内容	健康運動指導士による、腰痛や肩こり改善などに効果的なストレッチや筋トレ等の実践
定員	各クール10名程度 ※申込者多数の場合は抽選にて受講者を決定します
申込期限	6月22日(月)

問合せ先 糸島市 健康づくり課 健康推進係
☎092-332-2069

申込みは
こちらから👉

