

**定期教室化決定!**

## 教室参加者募集

**簡単・短時間で関節の不調、痛みを根本改善!**

# 「関節セルフケアトレーニング」

腰痛・膝痛・肩・肘など関節の痛みは、筋肉バランスが崩れていることが原因。12個のサボリ筋(使われていない筋肉)のセルフケアトレーニングを覚えて、自分自身で関節の不調を改善していきます。痛み改善の一生スキルを身につけましょう!!

### 《開催日時》

**◎5月9日(木)～7月11日(木) 11時～12時**

**※短期全10回の教室となります。**

### 《指導員》

**◎上澤先生**

### 《対象》

**◎概ね50歳以上**

### 《料金》

**8,000円(65歳未満)**

**6,000円(65歳以上)**

### 《定員》

**◎10名(先着順です)**



### 《その他》

・タオル・飲み物を持参、動きやすい服装でお越しください。

・椅子もしくはマットで行います。

・**4月11日(木)から窓口または電話にて受け付けます。(TEL:0265-34-2220)**