

聞いて得する健康ミニ講話



冬に向けて
今年こそ腰を痛めない！
今日から出来ること

平成 30 年

12 月 19 日 (水)

14:00～15:00

クアハウス九谷 2 階 スタジオ (トレーニングルーム内)



【内容】

◇わかりやすい ミニ講話 14:00～

腰痛を予防・改善するためには、どうしたらよいのか。腰痛のメカニズムを知っておこう！

講師：公益財団法人北陸体力科学研究所 理学療法士 松儀 怜

◇今日から始める 腰痛予防体操 14:30～

腰痛にならないようにご自身の体と向き合い、体操を通してメンテナンスの仕方を学びましょう！

講師：クアハウス 運動指導員 若宮 視久美

1 月～3 月限定レッスンとして
1 月 9 日より腰痛予防体操を開催
します。

日時：毎週水曜日 14:00～14:30

場所：スタジオ (トレーニングルーム内)



みなさん、ぜひご参加ください！

— 気軽にご参加ください —

KUR HAUS KUTANI



クアハウス九谷

☎0761-58-5050

能美市泉台町東 10

【営業時間】10:00～22:00【定休日】毎月 5 日・20 日(土・日・祝祭日の場合は順延)