

# 動けるからだ教室

運動したいけれど痛みやからだの重さが原因で動けないときがあります。筋肉の鎧兜を骨ストレッチのほぐしと体操で体を緩めて動ける筋肉にしていきましょう。立っていることが楽な身体を手に入れたら、日常生活の活動も変わります。日常生活の姿勢が変わることが一番の健康法です！

## 【春期】

5月14日～7月9日 毎週月曜日

※6月4日は休講です。

10:30～11:30

## 【秋期】

10月15日～12月10日 毎週月曜日

※11月5日は休講です。

10:30～11:30

料金

チケット制 / 4回 2,000円

会場

春江体育館 会議室

講師

健康運動指導士 高橋 有希子 I R



### 《骨ストレッチとは》

骨ストレッチとは「芯動骨整体」と言い、骨を効果的に動かすことで全身のバランスを整え、筋肉や関節の柔軟性・可動域を向上させつ画期的な方法の一つです。怪我の予防や再発防止なども効果があります!!!

お問い合わせ・申込先

公益財団法人坂井市スポーツ協会 春江支所  
〒919-0474  
坂井市春江町西太郎丸 12-14 (春江体育館内)  
TEL.0776-51-4242

坂井市スポーツ協会

検索