

姿勢改善！疲れにくい身体を作ろう

日にち

- ① 6月3日（水）
 - ② 7月8日（水）
 - ③ 8月5日（水）
- （全3回シリーズ）



日常にすぐに取り入れられる、体をラクにする姿勢のハナシ
再発する首・肩・腰の痛みと今年でさよなら！

	日程	内容
①	6月3日（水）10:00～正午	・自身の姿勢チェックと問題点の認識 ・身体をつくりを知る
②	7月8日（水）10:00～正午	・疲れにくい姿勢の実習 ・疲れにくい作業環境づくりについて学ぶ
③	8月5日（水）10:00～正午	・作業の合間にできる身体ケアの実習

■場所：烏山公民館 104 会議室（中央2-13-8）

■対象：市内在住または在勤の人 先着 10 名程度

■費用：無料

参加者に添った内容とするため、日常的に行う動作などについて事前アンケートがあります。

■持物：筆記用具

■申込期間：4月17日（金）～4月28日（火） ※単独日程での受付はありません

■受付時間：午前9時～午後5時（時間厳守）

電話、または、右のQRコードからお申込みください。

*先着順とします。

*申込者が少ない場合は、実施できないことがあります。

講師

あん摩マッサージ指圧師
長岡周平さん



申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412