

# 骨・関節・筋肉の連携フレー

## その1 股関節

人間のからだの動きで土台となる骨。  
骨と骨をつなげるために必要な関節。  
筋肉が骨、関節と連携して全身をうごかします。

股関節は胴体と脚をつないでいるからだの中でもっとも大きな関節です。  
今月は、股関節を動かす筋肉に注目しましょう！

**8/4(金)**

**10:30~11:30**

●場所: レジコミュ  
(裏面の地図をご参照ください。)

●服装・持ち物 :  
運動しやすい服装、  
汗ふきタオル、飲み物

●申し込み不要、無料

**8/26(土)**

**13:30~14:30**

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。(保険はかけておりませんので、自己責任でご参加ください。)

以降は、会員登録(無料)の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。

9月は

9/8(金) 13:30~

9/30(土) 10:30~

