

# 腰痛予防運動 ストレッチ教室

～40代以上の方～

筋力低下や姿勢不良が原因で腰痛が発生しやすくなってしまいます。

予防・改善のためのお家でできる簡単なエクササイズをご紹介します！



LEGIT  
アスレティックトレーナー  
山田 健祐

参加費無料

定員：先着15名

持ち物：水分 タオル  
動きやすい服装

場所：ららぽーと北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

～日時～

・ 7月31日(月)14時半～16時  
45分～60分運動

※残りの時間で質問タイムや  
個人カウンセリングの時間を  
設けております！

申し込み

➡ 04-7197-7713

(まちの健康研究所「あ・し・た」)

主催：KOIL GARDEN