

肩こり腰痛を治す



背骨コンディショニング



背骨の歪みを矯正することにより、
肩こり・腰痛などの緩和を目指します。
70%が横になって行える体操がメインです。
皆さんに安全で安心な体操を学びます。



①	令和2年 6月12日(金)	10時～ 11時30分	自分の歪みを知る。 腰痛、坐骨神経痛を改善する体操をする。
②	6月26日(金)		背骨の歪みが引き起こす肩こり腰痛以外の症状について学ぶ。腰痛体操の復習。
③	7月10日(金)		今までの体操の復習。肩こり、手のしびれ、頭痛、首の痛み等を改善する体操をする。

場 所 仲町台地区センター
 募 集 軽い全身運動が可能な人 16名
 参加費 1800円(全3回分)
 講 師 須藤 孝さん 背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー、整体師
 申込み 5月12日から9時から 地区センター窓口にて先着順
 10時から 電話予約先着順
 持ち物 筆記用具、ヨガマット、浴用タオル(ストレッチ用)

個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)
 (個人情報保護管理者) 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長
 (利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 *当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。 *なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。
 上記についてご同意の上お申し込みください。



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<http://www.tsuzuki-koryu.org>
 横浜市仲町台地区センター 電話 045-943-9191

* 状況により、受付開始日の変更や講座も中止となる場合があります。