

背骨の歪みを整えよう

参加費
1,000円

背骨コンディショニング

背骨コンディショニングとは
背骨の歪みを整え、不調を改善する
運動プログラムです

お子様連れ
OK!
託児希望の
方は申込時
にお知らせ
ください

日時 3/16 (土) 13:30~15:00

場所 保健福祉センター ノンノ

対象 うつ伏せになれる方 (15名予定)

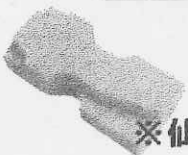
※外傷や骨折がない方、妊娠の可能性がない方に限らせていただきます。

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

大きめのフェイスタオル(仙骨枕を作ります)

※仙骨枕は2,000円で販売しており、当日購入して使用することも可能です。



こんな方
に
おすすめ

腰痛、首こり、肩こり、関節痛、神経痛、腰椎滑り症、脊柱管狭窄症、
膝痛、股関節痛 など
疲れがなかなか取れない方、
子育て真っ最中で抱っこなど同じ姿勢をとることが多い方



講師紹介



はじめまして、理学療法士兼、背骨コンディショニングインストラクターの泉路子です。日々の中で、腰痛やなんとなく身体がスッキリしない感じはありませんか？難しくないので、一緒に楽しく身体を動かしましょう。

札幌にて、作業療法士として勤務の傍ら、背骨コンディショニングインストラクターとして活躍しています。三上美穂です。育ち盛りの三児の母。今ハマっていることは麺です。

申込締切
3月13日

お申し込み・お問い合わせ

主催: 占冠村公民館

お申込み お問合せ: ☎ 56-2183

お申し込みは、お電話か
こちらのQRコードより
お願いいたします

