



自分のからだ
自分で整えて
みませんか？

占冠村公民館自主創造プログラム

背骨コンディショニング

日時・場所

3月22日(土) コミュニティプラザ和室

●第1部：13:30～15:00

各回10名予定
先着順

●第2部：15:30～17:00

対象者

うつ伏せになれる方

お子様連れ
参加OK!

※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)

※仙骨枕は当日2,000円で販売しています。

背骨コンディショニングとは背骨の歪みを整え、不調を改善することができる体操です。難しい運動ではないので、お気軽にご参加ください。

こんな人におすすめ

- 腰痛、肩こり、首こり、関節痛、神経痛、腰椎すべり症、脊柱管狭窄症、膝痛、股関節痛
- 疲れがなかなかとれない方
- スマホやパソコン作業が多い方
- 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

●参加費 1,000円

ドリンク付き

レッスン終了後に飲み物を用意しています。講師に聞いてみたいことなど、お茶をしながら気軽におしゃべりしましょう！



札幌にて作業療法士として運動指導を中心に活躍中。背骨コンディショニングは自宅でできる簡単な運動です。

主に腰痛予防・改善を目的に行っています。お悩みのある方はぜひご相談ください。

Instagram: mikam.imiho



お申し込み・お問い合わせ

申し込み締め切り
3月17日(月)

主催：占冠公民館

☎ 0167-56-2183

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。

