

背骨コンディショニング

9月26日(金)

10:00～11:30

筒井市民センター 多目的ホール

講師：白井 俊光 氏

九州医療スポーツ専門学校 生涯スポーツ部部長

持ってくる物：バスタオル、フェイスタオル、飲物

老若男女問わず、背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。腰痛、肩こり、ひざの痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は背骨の歪みから発生します。背骨を整えることで神経の伝達が正常になり様々な症状が改善されます。一昨年も開催して好評を得た講座です。

申し込み・お問合せは筒井市民センターまで

tel 641-3407