

骨と筋肉から整える健やかな体づくり

骨格や筋肉に関連した健康講座を6回に分けて開催します。

講座は、座学30分・実技30分の1時間です。(興味のある回だけの参加もOK)

場 所	トヨペットエンジョイパーク大洗 2F研修室
参加費	1,000円/回
募 集	20名/回
講 師	癒快院 鯉淵 卓也先生
申込み	第1回：9/18(木)～10/3(金) (第2回以降は、随時募集)
準備するもの	動きやすい服装・上履き・タオル・飲料水等
注意事項	講座中の写真撮影は可としますが、動画での撮影は禁止させていただきます。 ※開催日、開催場所が変更になる場合があります。

開催日	第1回：10月9日(木)
テーマ	「姿勢と骨格の基本」
(毎月第2木曜日)	第2回：11月13日(木)
6回講座	「インナーマッスルと体幹の重要性」
午後7時～	第3回：12月11日(木)
	「肩こり・首こりの原因と改善法」
	第4回：令和8年1月8日(木)
	「腰痛対策と骨盤の安定」
	第5回：2月12日(木)
	「膝・股関節の健康と下半身の使い方」
	第6回：3月12日(木)
	「全身調整とセルフケアのまとめ」

お問合せ先

夢town大洗スポーツクラブ事務局

電話 029-267-1515

FAX 029-266-3787

休館日：月曜日

mail yumetownoarai@ymail.ne.jp

HP <http://yume-town.com>

担当 鴨川