猫背予防！

背中美人をつくる

肩甲骨ストレッチ

毎日の家事や子育てで、

肩こり、腰痛など体の痛みはありませんか？

知らない間に筋肉は固まり、コリが生じています。

肩甲骨ストレッチでコリをほぐしてリフレッシュ！

猫背を予防し、背中美人を目指しましょう！！



◇日時　　3月11日（火）10：30～11：30

◇講師　　戸田　静（保健師）

◇参加費　500円　　　　◇定員　15名

◇内容　・タオルを使った肩甲骨ストレッチ

　　　　・女性のカラダと健康の話

◇持ち物　フェイスタオル

託児はありませんが、

お子さんと一緒に

参加できます。

参加申し込みは　「る・る・る」72-3259　まで