

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

◇会場 **子育てコミュニケーションスペース「る・る・る」**

中標津町東14条北1丁目 0153-72-3259

◇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
・女性のからだと健康の話

◇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