

痛くない、しんどくない、頑張らない、毎日続けられる

日々の疲れをリセットしましょう

健やかに暮らせるように

身体の固さや腰痛を軽減し

ゆる～い 体操教室

腰痛編

「ゆる～い体操教室」は、無理なく続けられるやさしい運動を通して、体の不調を整えることを目的としています。講師は柔道整復師の資格を持ち、腰痛の軽減につながる体操を、講義を交えてわかりやすく指導します。椅子を使ったり、立ったりして行いますので、運動が苦手な方や疲れ気味の方も安心して参加できます。

受付期間
3/2 (月) 9時
～当日まで

2026年
4月12日 (日)

10:00—11:30
(15分前受付開始)

参加費 500 円 税込

持ち物：バスタオル、飲み物、筆記用具
＊動きやすい服装でお越しください

募集人数：15名 / 先着順につき、定員になり次第、受付を終了します / 会場：スタジオ2

講師 / 森田傑さん：四万十市具同で整骨院を営むかたわら、幡多の市町村で体操教室の講師として活躍されています。柔道整復師。

しまんとぴあ

検索

