

筋膜ストレッチ体験講座の開催について

筋膜ストレッチで、全身のこりをほぐしませんか？

特別な道具がなくても、タオルやテニスボール等、身近にある物を使って誰でも家庭で出来るセルフケアのひとつとして、筋膜ストレッチが近年注目されています。

筋膜ストレッチを正しい方法で継続して行えば、肩こりや腰こりの改善、ダイエット効果や美容効果、老化防止が期待できるため、この機会に習得し在宅トレーニングを始めてみてはいかがでしょうか。

記

1 日時 1月14日(土)・28日(土) 19時～20時30分 ※2日間とも参加できる方

2 場所 市立武道館(暖房あり)

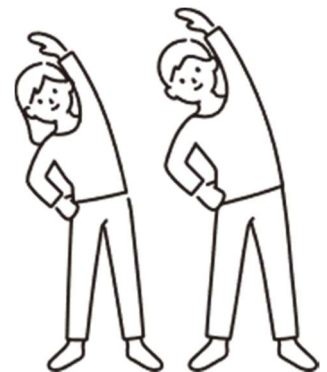
3 対象 市内在住の20歳以上の女性

4 講座内容 体操・ストレッチ・テニスボールやタオルを使った筋膜ストレッチ等
※大きめのバスタオルまたはヨガマット、フェイスタオルを持参すること。

5 定員 先着20名

6 参加費 無料

7 申込期間 12月1日(木)～16日(金)
8時30分～17時15分(12時～13時、土日を除く)



8 申込方法 電話・メール
※氏名・年齢・住所・電話番号をご連絡ください。

9 その他 ※マスク着用必須(水分補給時を除く。)
※開催日前1週間以内に発熱等の感染が疑われる症状があった場合や
受付時の検温で37.5℃を超える場合は、参加をお断りします。
※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

【問い合わせ・申込先】 四万十市 生涯学習課 スポーツ振興係
TEL : 34-2071 Mail : sport@city.shimanto.lg.jp