

体幹エクササイズ講座

■開催日時

平成 29 年 2 月 4 日 (土)

14:00~16:00

13:30 受付開始

■開催場所

久留米市城島総合文化センター
イベントホール

(久留米市城島町楯津 1-1)

参加無料

※要申込み

■体幹とは・・・

人間が呼吸したり、姿勢を維持したり、動いたりする時には体幹が重要な役割を果たしています。パフォーマンスアップやケガ予防には欠かせない筋肉です。そして、これらの機能はアスリートのみならず全ての方に重要なものです。鍛えたり活性化を怠っているとどんどん衰えたり硬くなります。それに伴い肩こりや腰痛などいろいろなデメリットが生じてきます。

今回は自宅でも簡単にできる体幹エクササイズの基礎を学びます。ぜひご参加ください!

申込締切：平成 29 年 1 月 20 日 (金)

申込方法：電話、FAX、メール

定 員：15名 (応募者多数の場合抽選)

持ってくる物：飲み物・汗拭きタオル

ヨガマット 又は バスタオルとタオル

(床に敷いてヨガマット代わりに使います)

※動きやすい服装でお越し下さい。

※骨粗しょう症、高血圧の方、持病をお持ちの方は医学療法上お断りしています。

※市民活動保険に加入しています。

問合せ・申込先：久留米市城島総合文化センター

TEL 0942-62-2110 FAX 0942-62-4466

E-Mail j-bunka@city.kurume.fukuoka.jp

