

## 姿勢講座



### ～あなたの姿勢は良い？悪い？

姿勢不良により起こりえる症状やその対策と運動を行います。  
なぜ姿勢が悪いと、肩こり・腰痛等の症状が出るのか？  
各運動がどんな効果があるのか？ など、理学療法士の先生がお話します。座った時の姿勢チェックもありますよ。

【日時】 10月28日(木) 10:00～12:00

【場所】 中央公民館・講座室

【対象・人数】 成人・20名 \*超過の場合、抽選

【講師】 小室 悠作氏

(けやき台整形外科クリニック理学療法士)

【参加費】 500円(講師謝礼・資料代)

【持ち物】 タオル・飲み物

【申込方法】 往復はがきに「講座名・氏名・住所・電話番号・年齢(年代)」を記入し、郵送。

または、中央公民館窓口へ返信用はがきを持参して申し込む。**10月6日(水)必着**



☆申込・問合せ先☆

守谷市中央公民館

〒302-0110

守谷市百合ヶ丘2-2540-1

☎ 48-6731

【コロナウィルス感染症対策】

- ・マスク着用でご来館ください。
  - ・平熱を超える発熱のある方は、出席をご遠慮ください。
  - ・感染状況により、講座を中止する場合があります。
- 皆さまのご理解、ご協力お願いいたします