

膝・股関節痛コンディショニング

～「立つ」「座る」「歩く」をスムーズに！～



期 日 5月26日(日) 15:00~16:30

場 所 奥州市総合体育館

ミーティングルーム

人 数 20人(小学生以上)

参加費 800円

持ち物 バスタオル・タオル2枚・飲み物

服 装 膝下が出しやすい服装

申込み 奥州市総合体育館まで

電話またはFAXでお申し込みください

TEL 0197-22-7000

FAX 0197-22-7001

*定員になり次第受付終了となります。

受付開始日 4月29日(月・祝) 9:00~

「膝が痛い」「股関節が痛い」というお悩みを抱えていませんか？
違和感を放置していたら手術をすることになった…。
なんて人も多いようです。膝・股関節の不調は、コンディショニングで改善することができます！
むくみや、冷えにお悩みの方にもオススメです！

講師

NCA日本コンディショニング協会

認定マスターインストラクター

菊地 奏子

.....キトリ.....

【第1回コンディショニング教室】申込用紙

裏面をチェック!!

フリガナ		連絡先	(自宅)
氏 名			(携帯)
住 所			
緊急連絡用メールアドレス	※ 臨時休講等の情報をより早くお伝えするために、緊急連絡用メールアドレスのご記入をお願いします。 ※ zarena@oshu-bunka.or.jp からご連絡しますので、メールを受信できるよう設定をお願いします。		
@			

新型コロナウイルス感染症の感染対策について

- (1) 来館時のマスクの着用については、参加者の選択を尊重し、判断を委ねます。
- (2) 「手洗い等の手指衛生」「検温」「三密の回避」等の基本的対策の励行にご協力願います。
- (3) 陽性者、同居家族に陽性者がいる方、自覚症状がある方は外出を控えましょう。