

組合回覧

龍江地区文化祭 福祉委員会

姿勢計測

×個別指導

体のねじれ・筋肉のこわばり
最適な運動が分かる！

2月3日(土)

時間 13時00分～15時00分

会場 龍江公民館 大会議室

講師 アイスク 健康運動指導士

内容 姿勢計測・個別指導(ストレッチ等の紹介)
姿勢計測後、健康運動指導士より個別指導が受けられます。

持ち物 運動ができる服装

※参加費無料、申込み不要です。

※文化祭のイベントの一つとして行います。ぜひお気軽にお越しください♪

姿勢計測とは

立ち姿を点数化し、姿勢(背中やねじれ)の傾向を分析。
分析結果から、あなたに必要なストレッチを紹介します。



問合わせ先

龍江自治振興センター 保健師 ☎ (0265) 27-3004