

(自主事業)

## 令和6年度 「整体つぼ体操」 ～痛みは自分で治す!～ (3) 開催要項

趣 旨 自分の身体をいつまでも自由に痛みや違和感なく動かす事、今まで以上に機能的に動かせるよう身体の癖を知り、ストレッチや体幹トレーニングで身体の動きを改善することでパフォーマンスアップに導くことを目的とする。

主 催 田辺中央体育館 (有料公園施設等指定管理者)

日 程 全3回

月	日	曜日	時 間
9	5	木	13:30~14:40
	12		
	19		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 ボールでツボを刺激した後、筋肉や関節の調整をする体操で、歪のない「ゆるむ身体」にしていきます。

1回目「腰・足(ひざ痛・坐骨神経痛など)改善つぼ体操」

2回目「肩(コリ・五十肩・シビレ)改善つぼ体操」

3回目「体幹内臓を整えるつぼ体操(便秘・頭痛・冷え・不眠など)」

講 師 佐藤 浩史 氏 (鍼灸 整体師)

対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人(中学生を除く)

定 員 15人(定員を超えた場合、抽選を行うことがある。)

受 講 料 2,400円

申込方法 8月28日(水)まで

1. ホームページの申込フォームから申し込み。(https://kyotanabe-gym.jp)

2. 直接来館し申し込み。(はがき持参)

そ の 他

- ・受講料は第1回目に体育館受付窓口で徴収(一旦納入された受講料は返金しない。)
- ・運動できる服装と屋内用シューズ、スポーツタオル、水分補給用の飲み物。
- ・定員を超えた場合は抽選により受講者を決定
- ・受講者が少数の場合は教室の開催を中止することがある
- ・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。

問 合 先 田辺中央体育館 (有料公園施設等指定管理者)

電話 (0774) 62-1501 FAX (0774) 62-1534

〒610-0331 京都府京田辺市田辺丸山19番地

MAIL sec@kyotanabe-gym.jp