

(自主事業)

## 令和7年度 「整体つぼ体操」 ～痛みは自分で治す!～ (4) 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
11	6	木	13:30~14:40
	13		
	20		

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 10月29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