

(自主事業)

令和7年度「肩こりスッキリ改善講座」開催要項

趣 旨 座学で肩こりのメカニズムを学び、肩凝りが起こる仕組みを理解し正しい姿勢とやさしいストレッチで安全で無理なく運動習慣を広げることを目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全1回

月	日	曜 日	時 間
3	25	水	10時～11時

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 立位や椅子に座って首・肩周りの可動域運動で血流を促し、軽負荷の筋トレと体幹のやさしいトレーニングを行う。

講 師 松田 優子 氏 健康サポートスタジオ セルフケアサポーター
一般社団法人日本能力教育促進協会 ヨガインストラクター

対 象 15歳以上の人（中学生を除く）

定 員 20人（定員を超えた場合、抽選を行うことがある。）

受 講 料 600円

申込方法 3月17日（火）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

- ・動きやすい服装と屋内シューズ、スポーツタオル（長めのもの）、水分補給用の飲み物が必要。
- ・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。
- ・受講料は当日徴収。（一旦納入された受講料は返金しない。）

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