

ソーラーポールで無理なく身体を整えよう

姿勢改善 & アクティブ 健康運動教室

申込み
9/4 (金)
10:00~

ソーラーポールという健康器具を使い、
日常生活で崩れがちな姿勢や関節のゆがみを無理なく
調整し、インナーマッスルや関節にアプローチをしま
す。運動が苦手な方でも大丈夫！ぜひご参加ください！



各回 10:00~11:00

講師 小出依子氏

10/6 (火)

第1回：上半身偏
～肩こり解消&スッキリ姿勢～

10/13 (火)

第2回：下半身偏
～つまづき・転倒予防&
スムーズな歩行～

10/20 (火)

第3回：ソーラーポールフル
活用偏
～全身すっきり&おうちで出来る
セルフケア～

定員

各回10名

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

会費

500円/回

☎ 045-577-8210

持ち物

飲み物・タオル
運動のできる服装・靴