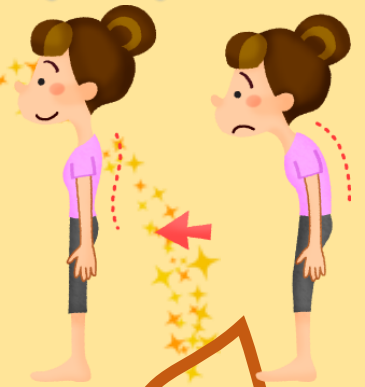


# 姿勢改善

# エクササイズ



## 日時・場所

5月18、25日 ※各水曜日  
八幡平市総合運動公園体育館

5月19、26日 ※各木曜日  
安代地区体育館

10:00~11:00

参加料  
1回  
300円

慢性的な腰痛や肩こりにお悩みではないですか!?実は姿勢が悪いことから起こっている現象かもしれません…軽運動をしながら、日々の運動不足改善と健康体を目指しましょう。

## 講師

西館 敦

(いちのへサンビレッジクラブ)

屋内シューズ、タオル、飲みものなど、必要な物は各自でご用意ください。

申込・お問合せ

八幡平市体育協会 0195-70-1600