

健康づくり教室

「肩、腰スッキリ！ストレッチで快適生活」

ストレッチの効果は、運動前のパフォーマンスを向上させるだけでなく、筋肉の緊張を和らげ、姿勢を改善し身体のバランスを整える効果もあります。これにより日常生活の偏った姿勢（長時間の座位や立位など）による身体への負担を軽減し肩こりや、腰痛の発生を防ぐことができます。

この教室では、ストレッチに関するお話と基本的なストレッチの実技を行います。またストレッチポールやバランスディスクなどの器具を使ったストレッチもご紹介いたします。

【日時】 2024年7月26日 金曜日
午後1時20分～2時40分（80分） 1時より受付

※教室開始10分程前までにお越しください(体調チェックなどを行います)

【対象者】 40～80歳までの方（定員15名）

【申込】 はがきかFAXで住所、氏名、年齢、性別、教室名を書いて
7月19日までにお申し込みください

【場所】 奈良市総合医療検査センター 3階 多目的ホール
(更衣室はございます)

【費用】 730円（※現金支払いをお願いします）

【準備物】 運動に適した服装、水分補給用の飲み物

【その他】 下記の場合は、臨時休講とさせていただきます

教室2時間前から教室開始までに「大雨、洪水（センター近隣の河川が対象）、大雪、暴風、暴風雪」警報・特別警報が発令されている場合
※臨時休講の場合、代替日は8月2日（金）を予定しております

【注意事項】

- ・教室参加にあたり健康上不安を感じる方は医師に相談の上ご参加ください。
- ・安全に運動していただくよう配慮いたしますが、ご本人様の責任において良好な健康状態の上、運動にご参加ください。
- ・貴重品、私有物は自己管理とし、盗難、紛失、破損が起こった場合は自己責任となります。

【お問い合わせ】

奈良市総合医療検査センター

お問い合わせの際は「健康づくり教室の件で 健康増進室まで」とお伝えください

電話 0742-33-7876 音声ガイダンス「4」を選択して下さい。

FAX 0742-33-5800 健康増進課 企画・指導係 担当 上畑^{うえはた}