

セルフメンテナンス講座

自分の体の状態にあったメンテナンス法を学びましょう

腰こり：5月22日（金）



首こり・肩こり

7月17日（金）



骨盤底筋・体幹

9月25日（金）



講師 BASE整骨院
院長 森廣 岳



令和5年2月に
BASE整骨院を
開業し地域の人の
健康づくりに
携わる傍ら、
スポーツトレー
ナーとしても活
躍中。

◆時間

14：45～16：00

◆会場

2階大会議室

◆参加料金

各1,830円

◆定員

各15名

参加申し込みは・・・

- ◆当センター受付、またはお電話でお申し込みください。
- ◆キャンセルされる場合は、開催日の7日前までにご連絡ください。
- ◆定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆高校生以上が対象です。

持ち物

- ◆タオル
- ◆水分補給用の飲み物
- ◆動きやすい服装

岡山県南部健康づくりセンター

TEL:086-246-6250

〒700-0952岡山市北区平田408-1

<https://www.okakenko.jp/center/>

【営業時間】月～土曜日、祝日9:00～18:00

【休館日】日曜日、お盆（8/13・14・15）、年末年始（12/29～1/3）

