令和８年度後期リラクセーションセミナー

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

＜足メンテナンス＞

令和８年１２月１８日（金）

アーチの高さ、踵の位置を測定

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。

＜背骨メンテナンス＞

令和９年２月５日（金）

背骨の動きを整えましょう！

- ◆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

持ち物

- ◆タオル
- ◆水分補給用の飲み物
- ◆動きやすい服装

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。

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）