

# 腰痛予防

## 背骨コンディショニング教室

共催：健康づくり支援センター

1月20日(土)

10:00~12:00



背骨を「ゆるめ」「矯正」  
「筋力アップ」!

背骨のゆがみを改善する  
エクササイズ!

「丁寧な解説付きで  
教えていただき  
体も軽くなり  
とても気持ち良かった！」  
と好評でした

