

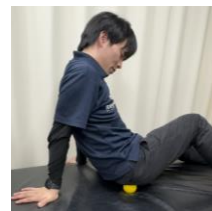
# セルフメンテナンス講座

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

## <腰の痛み改善編>

令和6年12月4日(水)

腰痛の原因は人それぞれです。自分にあった腰痛改善の体操などを習得しましょう。



## <肩の痛み改善編>

令和7年2月5日(水)

肩関節や肩甲骨の動きに基づいた体操を行い、肩の痛みの改善をしていきましょう。



◆時間 14:30~15:45

◆会場 センター2階大会議室

◆参加料金 各1,830円

◆定員 各15名

センター会員  
300円引き!

### 持ち物

◆タオル

◆水分補給用の飲み物

◆動きやすい服装

講師 BASE整骨院 院長 森廣 岳



柔道整復師取得後、リハビリデイサービスや整骨院で多くの方の治療に携わる傍ら、スポーツトレーナーとして2015年には三菱重工業硬式野球部の都市対抗野球大会ベスト4に貢献。その後環太平洋大学に入職し硬式野球部トレーナーとしてチームの全日本大学野球選手権出場や明治神宮野球大会ベスト8に貢献。令和5年2月BASE整骨院を開業し地域の人の健康づくりに携わっています。

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。それ以降にキャンセルされた場合は参加料金をお支払いいただきます。

◆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)

