

# 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



## 【膝の痛み対処編】

令和7年5月30日（金）

膝に痛みがある方、予防したい方

## 【腰の痛み対処編】

令和7年7月25日（金）

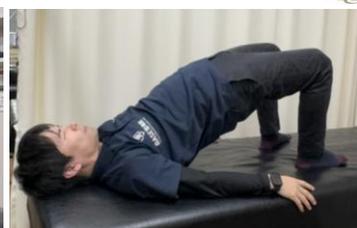
腰を反らせると痛みがある方



## 【腰の痛み対処編】

令和7年9月26日（金）

腰を丸めると痛みがある方



◆時間 14:45～16:00

◆会場 センター2階大会議室

◆料金 各1,830円（税込）

◆定員 各15名

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。



### 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。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）

