

# 健康運動指導士による月イチ講座

## ほぐしの極意

### ～肩こり・腰痛の改善・予防～

慢性的な肩こり・腰痛等がある方へ。  
ご自身で簡単に行える疲労回復や  
セルフリカバリーの方法を伝授いたします。

【日程】 ①11月8日（木曜日）

②11月9日（金曜日）

【対象・時間】

①16歳～59歳 19:30～21:00

②60歳以上 9:30～11:00

【定員】 各5名

参加費  
500円

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	健康運動指導士 齊藤 雅 氏
日程	平成30年 ①11月8日【木曜日】 ②11月9日【金曜日】
参加費	500円
対象	①16歳～59歳 ②60歳以上
定員	各5名（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、希望のコース、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・ 目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申込ください
申込期間	平成30年10月15日（月）～10月30日（火）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ（靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの）・飲み物・タオル・筆記用具など
申し込みお問い合わせ	目黒区立八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民 キャンパス内 TEL:03-5701-2984 FAX:03-5701-2985
目黒区 ホームページ	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>