

健康セミナー 全6回シリーズ（平成29年度）

聞いてなるほど！ 始めよう健やか生活

ISC 教養講座

第5弾

「姿勢のタイプを知って 姿勢改善を目指そう！」

～セルフチェックで自分の姿勢を知ろう～

姿勢が整うと、見た目にも若々しくなるだけでなく、腰痛や肩こりの予防改善にもつながります。

自分の姿勢のタイプを知って、日頃の生活習慣やクセに、気をつけて“正しい姿勢”を心がけましょう！
お気軽にご参加下さい♪



【講師】理学療法士
松儀 怜

日時 平成30年 1月24日（水）

13:00～13:30（30分）

会場 いしかわ総合スポーツセンター（第3会議室）

定員 30名 定員となり次第締め切りとなります。
お早目にお申込みください。

無料

お気軽に
お越しください

申し込み・お問い合わせ いしかわ総合スポーツセンター

【トレーニングルーム】 TEL 076-268-2420