

明石海浜公園 健康運動教室

腰痛改善体操教室募集のお知らせ

日常生活を快適に過ごすヒント満載の教室です。
是非、ご参加ください。

日 時：平成29年6月20日（火）

時 間：10：30～11：30頃

対 象：18歳以上

募集定員：25名

参加費：550円（税込）

募集期間：6月1日（木）～6月15日（木）

（休園日 6月5日）

申込み：明石海浜公園屋内競技場事務所窓口

お電話での申込みも可：☎ 943-0873



※腰痛改善体操教室は素足で受講できます。

腰痛改善体操とはいえ体操を行ってよい時期は、腰の痛みが微弱になっている時か、治まって日常生活がおくれる状態にまでなった時です。
普段の生活に支障が出ている場合には、まずは腰の痛みが和らぐまで待ちましょう。