

# 腰痛・膝痛改善

## 体操セミナー

11月24日(日) 9:30~11:30

狛江市民総合体育館 2階会議室



講師

後藤はりきゅう整骨院 院長  
後藤 靖治 (ごとう せいじ)

資格：柔道整復師、けが改善・予防トレーナー  
熱い思い：リハビリで身体が治ることを伝えたい！

狛江市民  
総合体育館  
LINE



狛江市  
体育施設HP



### ・痛みの改善、予防となる動きを解説

正しい姿勢で運動を行なうことで、  
痛みの改善につながります。  
身体の悩みを吹き飛ばそう！



### ・動きの健康診断、体力テスト

3種類の体力テストを行います。  
ご自分の体力状況を数値化することで、  
腰痛発症リスクが分かります！



### ・ストレッチポールの使い方

ストレッチポールを使って、  
姿勢・骨格を整える運動を行います。



### ・自宅で出来るストレッチ紹介

ご自宅で出来る簡単ストレッチを  
ご紹介！  
運動不足解消にもおすすめ！



●参加費 1,000円(税込)

●定員 20名(高校生以上)

●持ち物 室内履き・タオル・飲み物(フタつきのもの)

## 申込開始 11月3日(日) 9:00~

- 狛江市民総合体育館受付窓口で申込書に記入の上、券売機にてチケットをご購入ください
- お電話でのお申し込み、ご予約はできません
- 定員になり次第締め切ります
- 一度、ご入金いただいた参加費はご返金致しかねます